

Ediția în limba engleză Copyright 2009 by Joan Z. Borysenko

It's ***not*** the End of the World, Joan Z. Borysenko
House, Inc., în 2009

Tehnoredactare Felicia Drăgușin

Copyright © 2010, Editura For You

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Nu e sfârșitul lumii / Joan Borysenko București : For You, 2009

ISBN 978-973-1701-72-1

159.9

Publicată în limba engleză de către Hay

BORYSENKO, JOAN

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte
este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax. 021/6656223; 0311001455,
mobile phone 0724212695;
e-mail monica.visan@editura-foryou.ro;
foryou@editura-foryou.ro
website: <http://www.editura-foryou.ro>

Printed in Romania

ISBN 978-973-1701 -72-1

Joan Borysenko, Ph.D

În sfârșitul lumii

**Dezvoltarea rezilienței și
optimismului, în
vremurile schimbării**

*Traducere
Daria Vasilescu*

EDITURA FOR YOU

PREFĂ ȚA

Speranța se impune

**Ceea ce omida numește sfjâksitué'
βumii, un maestèu
numește jjβutuie.**

O nouă lume se naște cu viteza luminii, iar unii oameni se adaptează mai bine la schimbare decât alții. Un programator concediat se apucă să scrie un program care transformă iPhone-ul într-un xilofon. În numai zece luni ajunge milionar, propulsat în raiul programatorilor de către uriașele vânzări prin AppStore. Un alt programator, aflat în aceeași situație, este consumat de griji și ajunge la depresie și plictiseală.

Întotdeauna am fost fascinată de diferențele dintre aceste două feluri de oameni. Condițiile lor de viață sunt identice, dar ei reacționează în moduri radical diferite. Unul renunță, celălalt se avântă. Unul se agață de trecut, celălalt își creează viitorul.

Cunoaștem cu toții dramele secolului al XXI-lea: Condițiile climaterice se înrăutățesc la nivel global. Extincția foarte multor specii este scăpată de sub control. Terorismul induce panica și instabilitate. Dificultățile financiare generează stres cronic și amenință afacerile

peste tot în lume. Populația globului seamănă cu o cultură bacteriană care și-a depășit limitele proprii vas petri. Pandemiile își flutură aripile, gata să-ți înfigă gheara. Și acesta e numai începutul binecunoscutului pomelnic.

Cheia supraviețuirii și a prosperității în vremurile schimbării este înțelegerea faptului că viitorul nu e ceva ce ți se întâmplă, ci propria ta creație. Despre asta e vorba în această carte.

Dar dacă ar exista și o abordare mai optimista a acestei drame postmoderne - acest intermezzo dintre ce era odinioară și posibilitatea unui viitor inovativ și viabil? Cei care se dezvoltă și creează acel viitor sunt cei a căror viziune și energie îi poate face să vadă speranța, în mijlocul haosului.

Ilya Prigogine, marele fizician care și-a încheiat remarcabila carieră la Universitatea Texas din Austin, care astăzi găzduiește Centrul pentru Sisteme Cuantice Complexe, a câștigat Premiul Nobel, în 1977, pentru teoria structurilor disipative. Pe scurt, se arată că toate sistemele complexe - de la particulele subatomice până la civilizațiile umane - ating în mod inevitabil un punct în care nivelul curent de organizare devine instabil și, apoi, se destramă. Când vechea organizare se prăbușește, sistemul se eliberează de determinismul trecutului și se poate reconfigura într-o formă mai bună. Prigogine numește acest eveniment paralizant „evadare către o stare mai înaltă”. În acest punct ne aflăm și noi acum și, cu toate că, pe termen scurt, schimbările pe care le

observăm sunt descurajante, ele sunt, totuși, preambulul unor mari posibilități.

Simbolul chinezesc pentru schimbare este compus din alte două simboluri: pericol și oportunitate. *Pericolul* este cedarea în fața fricii care însoțește despărțirea de cele familiare. Frica este otravă pentru creativitate, din cauză că, atunci când trecem pe modul supraviețuire, tendința este să ne refugiem în alcool, droguri, televiziune sau ideologii rigide.

Oportunitatea schimbării, pe de altă parte, este creată tocmai prin părăsirea zonei de confort. Asemenea unui locuitor al peșterii care iese brusc la suprafață, avem nevoie de ceva timp ca să ne adaptăm. Dar când deschidem ochii și privim în jur cu mintea deschisă și cu inima trează, ne găsim în fața unei lumi întregi de noi posibilități.

Scopul meu în aceasta carte este să vă ajut să vă depășiți frica, să vă faceți mai puține griji și să învățați cum gândesc și acționează oamenii puternici și creativi. Chiar dacă poate suna profetic, eu cred că, în câțiva ani, omenirea va avea de-a face cu un nou tip de selecție naturală. Oamenii plini de speranță și rezistenți la stres vor ajunge să conducă lumea. Pe măsură ce schimbarea și nesiguranța se vor accentua - ceea ce este foarte probabil - cei care se lasă dominați de stres vor fi din ce în ce mai puțin capabili de competiție. Citiți în continuare și luați parte la noua lume care se naște în prezent.

INTRODUCERE

De la stres, la putere

***Suntem cu toții în mocikeă, dat
unii dintte***

noi se uită Ța steēe.

Imediat după prăbușirea economică din toamna anului 2008, am fost invitata să susțin o conferința în cadrul unui congres la care participau în jur de o mie de persoane. Eu sunt, în general, rezistentă la stres, dar nu sunt, totuși, imună în fața unei situații cu adevărat tulburătoare. Pierderea la bursă a unei treimi din fondul de pensie adunat cu atâta greutate și nestiind dacă să continui totuși cu ce mai rămăsese sau să pun banii la saltea, mă adusesse la o limită... de altfel, un loc bun pentru un observator al naturii umane.

Mă întrebam cum reacționează alți oameni atunci când situația financiară le scapă de sub control, când, la acel congres, am dat peste două exemple complet diferite a felului în care oamenii pot face față unei greutăți.

Imaginați-vă o seară călduroasă în Carolina de Nord și câțiva lectori luând cina împreună. Unii dintre ei

sunt oarecum faimoși și foarte bogați. „Ne-ar fi de folos ajutorul tău pe Wall Street. Cunoscut un tip care a pierdut totul de curând și s-a sinucis, mai precis a sărit pe fereastră”, îmi spune, între două înghițituri, un consultant financiar de renume.

Peste sala în care cinam se lăsase o liniște ciudată, întreruptă doar de sunetul broaștelor și greierilor de afară. Mă gândeam „Ce păcat că un tânăr - un fiu, un soț, un tată - a renunțat și a ales moartea, în loc să încerce să-și recreeze viața.” Gurul financiar își îndreaptă privirea către mine și spune, zâmbind gânditor: „Întregul meu Rolodex ar avea nevoie de serviciile tale. Ține minte: totul în univers este dualitate. Când ceva coboară, altceva se înalță. Acum, economia e prăbușită, dar managementul stresului e pe val.”

„La fel se întâmplă și cu cei care sunt mediu”, am răspuns eu. „În momentul de față, ei știu mai multe decât economiștii.”

Am râs cu toții și am continuat să mâncăm. După vreo câteva minute, oamenii au început să se strecoare afară, iar eu m-am dus să mă servesc cu o ceașcă de ceai. Acolo am întâlnit-o pe Devon - o lectora care se ocupa de planingul afacerilor și care își luase o cafea -și am început să discutăm despre diverse lucruri. Povestea sa este impresionantă.

Cu mai puțin de un an în urmă, Devon și soțul ei dețineau o agenție imobiliară și o firmă de brokeraj, ambele de succes. Dar, când piața de profil a căzut, la fel s-a întâmplat și cu firmele lor. În doar câteva luni, au ajuns în faliment, cu datorii de o jumătate de milion de dolari. Au pierdut casa de lux în care locuiau și mare parte din bunuri.

Întreaga lor familie, din care mai făceau parte trei fete, a trebuit să se mute într-un apartament modest, în câteva luni, totuși, Devon și soțul ei au pus pe picioare o nouă afacere, inventând și promovând un dispozitiv care previne căderea vârstnicilor, o cauză majoră de invaliditate și moarte la aceasta categorie de vârstă. Afacerea va avea nevoie de timp pentru a se dezvolta, dar Devon pare relaxată și încrezătoare.

„Știi ceva, sunt mulți ani de când nu m-am mai simțit atât de aproape de familia mea. Deși situația e dificilă din punct de vedere financiar, ne-am unit într-un mod minunat. Acum lucrez de acasă și am mai mult timp să mă ocup de fete”, mi-a zis. „Viața e scurtă, iar acum înțeleg din proprie experiență, că lucrurile materiale sunt trecătoare. Poate că sună banal, dar eu chiar am ajuns să înțeleg că cel mai important lucru e că ne iubim. Așadar, în mod paradoxal, pot spune că sunt recunoscătoare pentru schimbarea majoră prin care suntem nevoiți să trecem. Sunt un om nou acum, puțin mai înțeleaptă și mult, mult mai fericită.”

Voi cine ați prefera să fiți? Brokerul de pe Wall Street care a ajuns la disperare și s-a aruncat pe fereastră, sau Devon, care deja începuse să-și creeze un viitor pe care îl prefera trecutului său de succes. Chiar dacă noua ei afacere era un mare pariu, ea nu era dispusă să lase și capitalul emoțional să depindă de cum vor decurge lucrurile mai departe.

Diferența dintre Devon și brokerul sinucigaș era o realitate foarte familiară pentru mine. Tatăl meu, un om în permanentă stresat și îngrijorat, a preferat, acum mai bine de 30 de ani, să sară pe fereastră decât să tra-

iască și să sufere de cancer. Moartea lui subita m-a determinat să renunț la cariera de oncobiolog și de asistent universitar de anatomie și biologie celulară la Facultatea de Medicină Tufts din Boston.

Mulți dintre colegi m-au crezut nebună să renunț la o carieră pentru care îmi dedicasem deja 7 ani de studiu universitar și post universitar, mai ales că postul și promovarea îmi erau, practic, asigurate. Dar eu treceam printr-o *metanoia* - o schimbare de atitudine, care mi-a modificat cursul vieții. Am conștientizat că, deși știam foarte multe despre *celulele* canceroase, nu înțelegeam aproape nimic despre *oamenii* care sufereau de cancer. Speranța mea - care s-a transformat într-o viziune călăuzitoare și o misiune autentică - era că, dacă voi reuși să ajut oamenii stresați să devină mai puternici, asta va da un sens pozitiv morții tatălui meu.

Printr-o serie de coincidențe, am ajuns să mă specializez într-un domeniu nou, numit medicină comportamentală, și am fondat, împreună cu mentorul meu, Herbert Benson, o clinică pentru minte-trup într-unui din spitalele universitare ale Facultății de Medicină Harvard. Dr. Benson este cunoscut pentru descoperirea reacției de relaxare, un antidot natural al organismului pentru reacția de stres. În scurt timp, am ajuns la conducerea unei clinici pentru afecțiuni legate de stres, boli cronice, SIDA și cancer. Iar de la părăsirea clinicii, în 1988, am lucrat cu oameni de toate profesiunile, făcând față la tot felul de încercări. Acești ani de lucru cu oamenii, cu corporații și spitale, mi-au adâncit viziunea despre cum să alegi ce e mai bun din viață - o atitudine care este adusă în prim-plan de schimbările bruște. Pasiunea mea

este să împărtășesc aceste „secrete” descoperite de-a lungul anilor, ca un ultim dar făcut de tatăl meu, tuturor.

Cartea este organizată în felul următor: Partea I: „De ce biscuiții isteți nu se fărâma”, se compune din patru capitole, care asigură fundamentul de care aveți nevoie pentru a deveni flexibili și adaptabili în fața schimbării. Veți cunoaște ceea ce treizeci de ani de cercetări pot spune despre diferențele dintre oameni ca Devon și brokerul ghinionist. Aceasta vă va oferi cadrul necesar pentru a putea ajunge, în mod practic, să gândiți și să acționați ca o persoană puternică și foarte creativă. A doua parte a cărții: „Antrenați-vă creierul pentru succes”, conține instrumentele necesare pentru dezvoltarea unor noi căi neuronale, care vă pot transforma gândirea și viața. Partea a treia: „Deveniți viitorul”, este un ghid pentru definirea propriilor valori și descoperirea țăintelor și viziunilor fundamentale.

Am scris această carte pentru a vă învăța cum să stați în fața fricii, fără ca văpaia ei să vă atingă. Sunt convinsă că puteți face asta. Orice vi s-ar întâmpla, țineți minte... nu este sfârșitul lumii. Este doar un apel către geniul care dormitează în voi - și în noi toți - un geniu pregătit și capabil să recreeze lumea.

«S-a
vi.

5

CAPITOLUL I

@ele foec tectete ale lefilietttei

*"Dotmi mußt, fjă mußt exekciţiu fjizic.
Atănâncă bine cu adevă&at.
S pune-ţi tugăciuni&e. Şi fiii bêând cu câinii.*

(Răspuns la întrebarea „Ce sfaturi aţi urma, pentru a face faţă unor vremuri grele?”¹)

Eram la CNN, într-o „sală verde”, în faţa unei farfurii de covrigi expiraţi. O „sală verde”, dacă nu ştiaţi deja, poate să nu fie deloc verde; e doar o sală de aşteptare plină, de obicei, cu oameni stresati înaintea participării la o emisiune radio sau TV. Prima mea carte - *Minding the Body Mending the Mind* - mi-a adus un interviu în cadrul unui talk show inteligent şi strălucitor, *Sonya Live*, găzduit de psihologul Sonya Friedman. Pe masă, lângă covrigi, era ultima ei carte: *Biscuiţii isteţi nu se fărâmă*. Am încercat să mă pătrund de înţelepciunea acestui titlu, dar inima îmi bătea prea tare ca să mă pot concentra.

*Nu te înmuia tocmai acum, Joan, mi-am zis. Inter-
viul ăsta nu e un dezastru -e o ocazie să-ţi
transmiţi-*

sajul! Nu știu cum am reușit să ajung până în platou și să mă descurc prin labirintul de cabluri șerpuitoare, care nu se vede pe ecran. Am luat loc în fața Sonyei, ștergându-mi broboanele de sudoare rece de pe față. Ea era pregătită, echilibrată, interesată de subiectul me-dicinei pentru minte-trup și, bineînțeles, era profesionistul care se menținea, de ani buni, în frunte. Eu, pe de altă parte, eram o amatoare aflată într-o situație complet nouă - o situație în care aș fi putut fi umilită de la un cap la altul. Mai mult decât atât, mama urmărea emisiunea. Totuși, deși la începutul interviului eram într-o stare de relativă teroare, până la sfârșit am reușit să mă relaxez și să redevin eu însămi și nu numai că am supraviețuit, dar m-am și distrat puțin. Această revenire din starea de stres se numește *reziliență**. Este un mod grațios de a întâmpina diferitele situații de viață, cu ușurința cu care apa se adaptează formei oricărui recipient în care este turnată. Reziliență este, de asemenea, și o afirmare curajoasă a vieții în fața unor stresuri majore ca boala, divorțul, pierderea slujbei, recesiunea financiară, abuzul, războiul, teroarea.

* Ca resursă terapeutică, reziliență este o adaptare psihologică pozitivă în fața unui factor stresor semnificativ, ce afectează dezvoltarea și chiar supraviețuirea. În faza inițială a unei crize, familiile manifesta nivelurile înalte de coeziune și suport, în încercarea de a se descurca cu restructurarea propriilor vieți. Conceptul de reziliență înseamnă capacitatea de a putea depăși traumatismele psihice și rănilor emoționale cele mai grave - boală, doliu, viol, tortura, atentat, deportare sau război. Oamenii au capacitatea de a depăși situațiile cele mai cumplite, datorită anumitor abilități de-

Stresul si rezili^sență^s

Haideți să privim mai îndeaproape felul în care lucrează stresul și rezili^sență^s. Gândiți-vă la o bandă de cauciuc. Când este întinsă, asupra sa este pusă o anumită presiune (stres), dar când o eliberăm, revine la forma inițială. Acesta este cel mai elementar exemplu de rezili^sență^s. Dar, dacă banda este întinsă pentru o perioadă mai lungă de timp, în cele din urmă apare o uzură și crește mult probabilitatea ca aceasta să cedeze.

Acest model este la fel de adevărat și pentru min-
tea și corpul uman: tindem să cedăm dacă suntem su-
puși stresului pentru perioade mai lungi. Studiile efectu-
ate până acum arată că 75 până la 90% dintre vizitele
la medicul de familie sunt pentru afecțiuni cauzate sau
în-

prinse în copilărie, care îi ajută să treacă peste
experiențele traumatizante. Termenul de rezili^sență^s ca
abilitate umană a fost introdus de un psiholog american -
Prof. Dr. Al Siebert, în accepțiunea lui Al Siebert, acest
concept explicat în termeni foarte simpli, reprezintă
capacitatea unei persoane de a-ți reveni în urma unor
experiențe de viață copleșitoare. Rezili^sență^s sau a fi
rezili^sent înseamnă:

- *capacitatea de a face față cu succes unor schimbări continue și majore;
- *capacitatea de a-ți păstra sănătatea și energia, când te afli sub presiune constantă;
- *capacitatea de a-ți reveni rapid după eșecuri;
- *capacitatea de a depăși adversitățile;
- *capacitatea de a găsi un nou mod de a munci și de a trăi, când cel vechi nu mai este posibil;
- *capacitatea de a face toate acestea, fără a acționa într-o manieră distructivă sau disfuncțională. N. tr.

răutățite de stres. Acestea includ migrene, tulburări digestive, alergii, hipertensiune arterială, boli autoimune, controlul glicemiei la diabetici, dureri de spate, oboseală, anxietate, depresie etc.

Când se ivește o situație solicitantă, majoritatea oamenilor sănătoși îi pot face față. Imaginați-vă că vă ați împiedicat de cablul de alimentare al laptopului și acesta tocmai zboară de pe masă. Înainte de a putea gândi ceva, corpul dumneavoastră eliberează adrenalină și căpătați brusc agilitatea unui jucător de baseball. Cu puțin noroc, ați putea chiar să prindeți acel laptop! Priceperea bruscă de care puteți da dovadă se datorează unui sistem automat de overdrive, numit *luptă-sau-fugi* - o reacție a organismului care se activează pentru a asigura supraviețuirea în situații de pericol major. Când situația revine la normal, „banda de cauciuc” se relaxează și reveniți într-o stare de echilibru și de confort.

Dar ce se întâmplă, dacă factorul de stres nu dispare? Până la urmă, viața este mult mai complexă decât un laptop care zboară pe o traiectorie scurtă. Sistemul de luptă-sau-fugi a evoluat vizavi de stresurile cronice cum ar fi cele ale unei companii care caută un plan de salvare dintr-o economie acerbă, o familie care trebuie să se descurce cu datoriile acumulate pe cârdul de credit, sau pierderea pensiei chiar în pragul pensionării. Dacă nu vă puteți elibera de tensiune, starea de stres devine cronică și veți deveni mai predispuși la boli, depresie, furie și anxietate și atunci, în loc să trăiți viața ca pe o aventură creativă, așa cum fac oamenii puternici, puteți să vă împotmoliți și să nu vă mai puteți mișca.

Una dintre cele mai cunoscute scări pentru evaluarea nivelului de stres și corelarea acestuia cu boala a fost concepută în 1967 de către psihiatrii Thomas Holmes și Richard Rahe. Unitățile de măsură ale scării se numesc Unități de Schimbare Biografică (Life Change Units - LCU). Schimbarea considerată ca având cel mai mare potențial de stres o reprezintă decesul partenerului de viață și este cotelată cu 100 LCU. Căsătoria punctează 50 LCU. Până la urmă, e destul de stresant să ai grijă să-ți schimbi șosetele la timp (sau să trăiești lângă cineva care nu face asta!), să stabilești bugetul împreună cu partenerul, sau să descoperi că acesta sforăie. Un împrumut bancar, ipotecar sau nu, era cotelat cu doar 17 LCU, la mijlocul anilor '60.

În zilele noastre, o situație de genul acesta ar strânge, cu siguranță, mai multe puncte, având în vedere rata șomajului și a prescrierilor.

Holmes și Rahe au testat câteva mii de persoane și au corelat nivelul stresului cu situația sănătății acestora.² Au observat că riscul de îmbolnăvire crește direct proporțional cu scorul LCU. Între 150 și 300 LCU, rata morbidității este medie, iar un scor de peste 300 LCU se asociază cu o morbiditate înaltă.

Puteți consulta scara de stres Holmes-Rahe pentru tineri și adulți pe Wikipedia (http://en.wikipedia.org/wiki/Holmes_and_Rahe_stress_scale). Scara a fost testată atât la bărbați, cât și la femei și, de asemenea, în cadrul a diferite culturi. Pionieratul lui Holmes și Rahe a reprezentat o contribuție esențială pentru definirea relației dintre schimbare și stres și a deschis calea către înțelegerea rezilienței.

Care este numărul meu?

Vă puteți face o idee despre nivelul dumneavoastră de stres punând un deget pe rigla reprezentată pe pagina următoare, în dreptul valorii care credeți că vă corespunde în momentul de față. Vă simțiți pe la 20, 30, sau poate 75?

Repetăți citirea în fiecare zi, la aceeași oră (recomandabil înainte de masă, deoarece, de obicei, mâncatul este o activitate relaxantă) și notați valorile timp de o lună. Observați dacă nivelul stresului scade pe măsura ce efectuați exercițiile din această carte. Dacă nu se întâmplă nimic, luați în considerare consultarea unui specialist.

©					©				
0	10					60	70	80	90 100
Ziua 1		2	30	40	50	Cal stresului			
			elul meu			Ziua 21			
		0	zila						
			Ziua 11						
			Ziua 12						
Ziua 2			Ziua 13			Ziua 22			
Ziua 3			Ziua 14			Ziua 23			
Ziua 4			Ziua 15			Ziua			
Ziua 5			Ziua 16			24			
Ziua 6			Ziua 17			Ziua			
Ziua 7			Ziua 18			26			
Ziua 8			Ziua 19			Ziua			
Ziua 9			Ziua 20			28			
Ziua 10						Ziua			
						Ziua 31			

Cele trei secrete ale rezilienței

În mod ironic, gravele traume suferite de soldați în lupte au devenit material de studiu al rezilienței. Dr. Steven Southwick, el însuși un veteran al războiului din Vietnam, este director adjunct al Departamentului Clinic de Neuroștiințe, din cadrul Centrului Național pentru Stresul Post-traumatic (PTSD - post-traumatic stress disorder).

„Știm că anumiți factori pot influența reziliența oamenilor. Există o componentă genetică, dar și o majoră componentă de învățare. Oamenii își pot antrena reziliența”, a spus acesta.³

Pentru corporații, reziliența este foarte importantă, vă dați seama. Există multe firme de consultanță care îi învață pe angajații din mediul de afaceri cum să se stre-seze mai puțin și să fie mai adaptabili și mai creativi în situații dificile. Diane Coutu, care scrie pentru *Harvard Business Review*, a publicat, în 2002, un excelent articol în care rezumă principalele elemente ale acestui tip de training.⁴

Coutu a analizat rezultatele mai multor studii, efectuate pe diferite grupuri de populație, inclusiv copii aflați în situații de risc, supraviețuitori ai Holocaustului, prizonieri de război, angajați din mediul de afaceri, bolnavi cu prognostic grav, supraviețuitori ai diverselor abuzuri, în plus, ea a luat interviuri unor oameni foarte interesanți, care au trăit vremuri tulburi și au trecut cu bine încercările vieții.

Unul dintre acești oameni, Dean Becker, președinte și director general al Adaptive Learning Systems, a spus: „Succesul sau eșecul diferiților oameni este de-

cis în primul rând de nivelul rezilienței, mai mult decât de educație, experiență sau antrenament. Acest lucru e valabil atât în secția de Oncologie, cât și la Olimpiada sau în sala de ședințe."⁵

Coutu a identificat trei caracteristici ale gândirii reziliente, care vor fi prezentate în continuare, în acest capitol. Puteți să considerați aceste caracteristici drept un ghid pentru o gândire sănătoasă, care să reducă nivelul stresului și să vă ajute să vă descoperiți cel mai bun viitor al vostru.

„Reziliența e un reflex, o modalitate de a înfrunta și de a înțelege lumea adânc întipărită în mintea și sufletul unei persoane. Numai oamenii și companiile puternice întâmpină realitatea cu o voință fermă, dau un sens greutăților, în loc să dispere și pot improviza soluții din aproape orice. ”

-----«§#S3 »-----

Primul secret
**Acceptarea neclintită a
realității**

Așteptam, deci, să intru la *Sonya Live*, cu inima cât un purice și mă gândeam că numele „sălii verzi” nu vine de la culoarea pereților, ci de la culoarea celor care trec pe acolo. Ce puteam face, în fața acestui factor de stres? Probabil că m-aș fi putut ascunde în toaletă, dar ar fi fost necuviincios din partea mea și, o data cu stresul, ar fi fost înăbușită și abia începută mea carieră în media. Realitatea era simplă: eram programată să apar într-o emisiune populară de televiziune. Orice ar fi fost, trebuia să fiu la înălțimea acestei oportunități.

Persoanele cu o gândire rezilientă întâmpină situațiile dificile cu capul sus și fac tot ce le stă în putință ca să supraviețuiască. Voi cum faceți? Vă priviți situația dintr-un punct de vedere realist, sau aveți o înclinație către negare, justificare și visare?

Persoanele cu o gândire rezilientă întâmpină situațiile dificile cu capul sus și fac tot ce le stă în putință ca să supraviețuiască. De exemplu, dacă aveți o afacere de catering, dar oamenii nu mai mănâncă în oraș, atunci aveți o problemă. Dacă lucrați în construcții, dar nu se mai construiește nicio casă, vă pândește un real pericol. În cazul acesta, cu cât vă treziți mai repede și înțelegeți cum stă situația, cu atât mai eficient vă puteți adapta afacerea și vă va fi bine.

O slujbă la McDonald's sau împachetarea alimentelor la supermarket poate să nu îndeplinească criteriile unei cariere de vis, dar vă aduce un venit care poate să facă o diferență față de statul acasă. Acceptarea unor astfel de slujbe atunci când nu există nicio altă variantă imediată, înseamnă să accepți realitatea cu tărie și este una dintre caracteristicile unei minți reziliente.

Justificarea („Mulți oameni sunt în urmă cu ratele, dar guvernul ne va scoate curând din această situație”), negarea („Lucrurile nu merg chiar așa de rău; nu se poate să nu primesc niște comenzi, cât de curând”) și visarea („O să mă vizualizez, pur și simplu, că trăiesc într-o vilă luxoasă și o să repet câteva afirmații pozitive”) sunt strategii obișnuite în fața greutăților. Dar nu faci rost de hrană, doar închizând ochii. Numai dacă ai o imagine clară, realista, a evenimentelor, poți să treci cu bine prin vremuri haotice. Iar acest lucru e valabil atât pentru afaceri, cât și pentru fiecare dintre noi, personal.

A venit timpul să acceptați inevitabilul. Realitatea poate fi tulburătoare pe termen scurt, dar, dacă priviți acum lucrurile în față, veți fi salvat mai târziu. Chemați un prieten de încredere și povestiți-i ce vi se întâmplă, cât mai bine puteți.

Să presupunem că tocmai ați fost diagnosticat cu o boală severă. Desigur, va fi întotdeauna benefic să speri că va fi bine, dar dacă ești cu adevărat puternic, vei privi realitatea în față și, pe lângă planurile pentru tratament, îți vei pune la punct responsabilitățile finan-

ciare, îți vei actualiza testamentul și vei căuta sprijin la orice nivel. Cu alte cuvinte, oricare ar fi situația, trebuie să te concentrezi pe felul în care ai putea să o abordezi

În articolul „*Cum funcționează reziliența*”, Diane Coutu a redat următoarea situație. După ce World Trade Center a fost bombardat în 1993, gigantul financiar Morgan Stanley a înțeles că însemnătatea simbolică a clădirii pe care o ocupau făcea din aceasta o țintă principală a terorismului. Drept răspuns la aceasta situație, toți angajații au fost instruiți să folosească evacuarea de urgență. De asemenea, au fost concepute trei locații sigure în afara centrului, unde angajații s-ar fi putut reuni pentru a-și continua munca în cazul unui dezastru.

Această atitudine s-a dovedit salvatoare opt ani mai târziu, când, pe 11 septembrie, două avioane de-turnate au distrus cele două turnuri care erau un simbol, omorând aproape trei mii de oameni. În acea zi, și norocul a fost de partea celor de la Morgan Stanley, ai căror două mii șapte sute de angajați erau toți în turnul sudic, care a fost lovit de al doilea avion. Primul turn a fost lovit la 8:46 dimineața. La 8:47, angajații companiei deja începuseră evacuarea. Cincisprezece minute mai târziu, al doilea avion a lovit turnul sudic, dar, între timp, birourile Morgan Stanley rămăseseră aproape goale.

Astfel, cu toate că lovitura a fost aproape directă, Morgan Stanley a pierdut doar șapte angajați, inclusiv vicepreședintele pe probleme de securitate, Rick Rescorla, care concepusese instructajul de evacuare și a stat mereu în urmă, cu o portavoce, îndemnând la calm și conducând oamenii în afara pericolului. Rescorla era el însuși un om rezilient, veteran al războiului din Viet-

nam, deținător a numeroase decorații, care învățase să pună nevoile altora mai presus de ale sale.

Al doilea secret

***Credința profundă că viața
are un sens***

La două săptămâni după evenimentele din 11 septembrie, am ajutat la organizarea unei tabere de spiritualitate, chiar în apropierea orașului New York. Era o perioadă de trăiri intense pentru întreaga țară, dar mai ales pentru doi tineri din Manhattan, colegi de cameră, care veniseră împreună în tabără. Balconul lor avea deschidere direct către World Trade Center și au fost unii din cei mai apropiați martori ai căderii celor două turnuri. Amândoi aveau frecvent coșmaruri și flashbackuri - semne ale stresului posttraumatic - și încercau să înțeleagă acea stare de șoc și teroare.

Unul dintre tineri se îndreptase deja către lucrările lui Viktor Frankl, reziliantul psihiatru austriac, care a supraviețuit detenției în patru lagăre naziste și a scris apoi: *Omul, în căutarea sensului vieții*. Frankl a fost inspirat de o afirmație a filosofului Friedrich Nietzsche: *Jot ce nu mă omoară, mă face mai puternic*". În ciuda traumei inimaginabile suferite în lagărele naziste în timpul Holocaustului, Frankl a devenit un om fericit și o sursă de inspirație pentru milioane de oameni de pe tot întinsul globului. Secretul rezilienței, credea el, este să găsești sensurile pozitive ale experiențelor traumatizante.

Când era pe punctul de a-și pierde speranța în lagăr, a găsit puterea de a continua, propunându-și să țină

seminarii despre reziliență, după război. Era hotărât să folosească în mod pozitiv, lecțiile dure pe care le învăța. Oare cât de diferită ar fi viața voastră, dacă ați avea această atitudine chiar și în condițiile cel mai greu de imaginat?

*„Cei care au un «ce» pentru care trăiesc,
pot să îndure aproape orice «cum». ”*

Adeseori, valorile la care ținem cel mai mult sunt de natură spirituală. Trăirea unei legături autentice cu o conștiință mai largă - fie că o vedem ca un Dumnezeu iubitor, sau ca o energie empatică universală - stimulează cele mai bune aspecte ale noastre. Când vremurile devin grele, cei puternici se roagă, fie că sunt în prizonierat, la căpătâiul celor dragi, sau în rândul șomerilor. Credința are o mare legătură cu reziliență, pentru că este ca o busolă care ne ajută să ne orientăm într-o lume de schimbări și disperare. Pe de altă parte, credința însăși este în schimbare...

Potrivit unui sondaj realizat în 2008 de către Pew Forum on Religion și Public Life, 92% dintre americani cred în Dumnezeu sau într-un fel de spirit universal, dar majoritatea (cam 70%) cred că exista mai multe căi către Dumnezeu. Alte sondaje arată că aproximativ o treime dintre americani se consideră eclectici în ce privește spiritualitatea, inspirându-se din diferite tradiții, fără a se opri la una anume.

A fi spiritual, fără a fi și religios, este un trend în continuă creștere. Psihiatrul George Vaillant, directorul

Departamentului pentru Dezvoltarea Adulților din cadrul Facultății de Medicina Harvard din Boston și unul dintre experții mondiali în reziliență, subliniază că multe dintre best-sellerurile americane din ultimii cinci ani au la bază fie căutările spirituale, fie „renegarea religiei, într-o lume laică”.⁶

Adevărul este că toată lumea are nevoie să găsească o sursă de putere interioară și îndrumare lăuntrică și să o întrețină prin diferite practici - cum ar fi meditația - chiar dacă suntem profund religioși, agnostici sau atei. O minte liniștită se poate apropia mai bine de lumea înconjurătoare - poate vedea frumusețea unei flori, sau nuanțele unui zâmbet. Aceste conexiuni profunde sunt cu adevărat sacre și atrag stări sufletești pozitive, ca venerația, bucuria, recunoștința și empatia, care înlătură stresul și dezvoltă forța interioară. Vaillant spune că „spiritualitatea nu înseamnă idei, texte sacre și teologie; este vorba mai curând de sentimente și legături sociale. Religiile distincte, cu toată limitarea lor, sunt de multe ori portalul prin care sentimentele pozitive sunt aduse în câmpul conștientei”.⁷

Al treilea secret Abilitatea de a improviza la limita absurdului

Persoanele reziliente sunt maeștri ai inovării. Imaginația lor extinsă poate să ia în considerare detalii pe care alții le trec cu vederea, folosind tot ceea ce le stă la dispoziție pentru a ajunge la cel mai bun rezultat posibil, întocmai ca un copil, care poate să transforme o

oală de bucătărie într-o pălărie, o barcă, o. tobă sau o unealtă de săpat nisipul, persoanele reziliente își folosesc imaginația pentru a improviza soluții din orice.

Termenul care definește abilitatea de a face uz de orice ai la îndemâna este *bricolaj*. Una dintre clientele mele, pe care o voi numi Tasha, este un adevărat bricoler. Ea și-a pierdut recent slujba de proiectant, pe care o avea la o firmă de arhitectura, dar a acționat în acord cu firea sa rezilientă și s-a prezentat chiar a doua zi la oficiul forțelor de muncă, mulțumită să poată câștiga 10 dolari pe oră, făcând orice muncă era disponibilă. Într-o lună a lucrat ca recepționeră, a arhivat dosare la un cabinet medical și a udat plante de interior, la o firmă de amenajări peisagistice.

Slujba la firma de amenajări a stimulat-o, chiar dacă, la început, avea puține responsabilități. Fusesse angajata să care apa și să ude plantele, dar, în câteva săptămâni, deja începuse să dea sugestii despre unde ar putea fi mutate unele plante, pentru a crește mai bine și pentru o estetica mai bună. A creat, astfel, peisaje noi de interior, din materialele existente, într-un mod practic și, totodată, armonios. Inteligența spațială pe care și-a dezvoltat-o ca proiectant, a ajutat-o acum să înceapă încet-încet o nouă carieră. În numai trei luni, Tasha a fost angajată cu normă întreagă de către firma respectivă și a început pregătirea pentru a deveni designer de amenajări interioare.

Improvizarea necesită atenție, concentrare și abilitatea de a privi mediul ambiental, cu o curiozitate nelimitată, în lagărele de concentrare, supraviețuiau de obicei deținuții care adunau orice bucata de sfoară sau

sârmă pe care o găseau. Conceperea unui șiret din resturi putea să facă diferența între a muri de frig și a trăi încă o zi.

A improviza înseamnă să crezi ceva nou care să se dezvolte în mod organic din resursele disponibile. Priviți în cameră, în jurul vostru, cu toată curiozitatea, ce ar putea să fie mutat sau schimbat puțin, pentru a se crea mai multă frumusețe, eficiență și mai mult confort? Oare ce obiect ar putea fi adus din altă cameră, care să se potrivească mai bine cu spațiul în care lucrați?

Sărăcia în care am trăit ca tânără absolventă mi-a cultivat abilitatea de a improviza. De aceea încercările sunt bune, pentru că te invită să-ți însușești unele îndemânări de care, în condiții confortabile, nu ai fi avut nevoie. Mi-am întreținut copilul și soțul, care era student, dintr-o leafă amărâtă de bugetar. Dacă se strica vreun lucru, trebuia să-l repar eu însămi, pentru că soțul meu nu se pricepea deloc și nici bani nu erau pentru a chema un meșter. Armele mele erau câteva chei, o șurubelniță, un ciocan, niște sârmă și, bineînțeles, cea mai mare invenție a lumii civilizate - banda adezivă.

Multe organizații își doresc să angajeze oameni care au talentul de a improviza. În timpul celui de-al doilea război mondial, Guvernul american recruta agenți pentru serviciile secrete. Celor care se prezentau la interviu li se cerea să descrie sala de așteptare. Cei foarte concentrați puteau descrie ambianța în cele mai

uluitoare detalii, își puteau aminti poziția exactă a ușilor și ferestrelor, subiectele tablourilor, culoarea și tipul mobilierului. Firește că au fost angajați cei mai atenți dintre ei, pentru că, în situații în care e nevoie de creativitate, orice fărâmbă de informație este folositoare.

its

În acest capitol am explorat cele trei secrete ale rezilienței: acceptarea lucidă a realității, credința profundă că viața are un sens și talentul de a improviza, de fi creativ. Când am trecut pentru prima dată în revistă cercetările asupra rezilienței, am fost intrigată de omiterea unei atitudini care, la prima vedere, pare esențială pentru reziliență.

Despre ce este vorba? Despre *optimism*. În capitolul următor, vom învăța cum să fim *realiști optimiști* și cum să recunoaștem și să înlăturăm atât atitudinea visătoare, cât și pesimismul, pentru că ambele pot fi piedici în calea faptei juste.

CAPITOLUL I

Realismul optimist

***"Pesimistul se pânge că vântue nu e
jfavorabil; optimistul se așteaptă să-și
schimbe
direcția; teaăistu' se apucă să tegăeze
pânzeeee.***

Jim Collins, autorul cărții: *De la bine, la minună*, a presupus că firmele reziliente aveau angajați optimiști. Dar s-a înșelat. El și-a dat seama de greșeală când a vorbit cu amiralul Jim Stockdale, prizonier de război, torturat timp de opt ani de Vietcong. Diane Coutu relatează o parte a conversației pe care au avut-o cei doi, în *Harvard Business Review*:

(Collins) L-am întrebat pe Stockdale: „Cine n-a rezistat în lagăre?”, iar el a zis: „Păi, e simplu. Optimiștii. Mai întâi, au crezut că vom fi liberi până la Crăciun, apoi până la Paște, apoi de 4 iulie, apoi până la Ziua Recunoștinței, până când a venit din nou Crăciunul.” Atunci Stockdale s-a uitat la mine și mi-a zis: „Știi, cred că toți au murit de inimă rea”.

Studiile efectuate pe foști prizonieri de război confirmă faptul că a vedea realitatea așa cum se prezintă este unul dintre secretele rezilienței. Dr. Steven Southwick, director adjunct al Departamentului Clinic de Neuroștiințe din cadrul Centrului Național pentru Stresul Posttraumatic, este unul dintre cei mai de seamă experți în domeniul rezilienței manifestată de prizonierii de război. El a inventat termenul de *optimism realist*, după ce a observat faptul că persoanele reziliente „au un mod natural de a-și explica evenimentele. Ei văd ce e negativ, dar nu se cramponează de aceasta și nici nu generalizează”. Eu numesc acest stil *realism optimist* - capacitatea de a evalua situația fără prejudecată, dar și de a rămâne deschis față de posibile schimbări pozitive.

Voi cum vă explicați situațiile dificile? În acest capitol, veți învăța cum să vă analizați felul de a gândi și cum să dezvoltați o modalitate solidă și realistă de a aborda greutățile, pentru a vă putea crea apoi un viitor optim.

Stilul vostru explicativ

Psihologul Martin E. R. Seligman este fondatorul psihologiei pozitive. În cea mai mare **parte**, psihologia clinică și-a îndreptat atenția asupra aspectelor negative, cum ar fi anxietatea, depresia, gestionarea furiei, stresul, trauma, iar emoțiile *pozitive* au devenit abia de curând un domeniu de studiu. Emoțiile negative au de-a face cu supraviețuirea și sunt mecanisme de apărare egocentrice. De exemplu, când sunteți tensionați sau îngrijorați, puteți remarca faptul că vă e mai greu să observați părțile bune ale vieții. Dar emoțiile pozitive, ca bucuria și recunoștința, sunt expansive și primitoare.

Dacă ieșiți din norul întunecat, veți vedea viața mai plină de iertare, de recunoștința și de iubire.

Este foarte important în viață să înveți să generezi emoții pozitive. Seligman și-a dedicat acestui subiect, o mare parte a muncii sale de cercetare, una dintre marile sale contribuții fiind o descriere precisă și practică a felului în care gândesc optimiștii și pesimiștii - mai exact, a felului în care aceștia își explică întâmplările negative sau stresante.

Trebuie să fim foarte atenți la evaluarea stilului nostru de a gândi, pentru că nu putem schimba ceva, înainte de a-l cunoaște. Din experiența mea, vă pot spune că mulți pesimiști se cred optimiști - și asta din cauza a doi factori. Mai întâi, întrucât din punct de vedere social este mai bine să fii un optimist, oamenii vor să fie apreciați de către ceilalți și, în general, vor să se pună într-o lumina bună. În al doilea rând, cei mai mulți dintre noi nu am fost învățați să ne analizăm stilul de gândire, așa că nu îl putem recunoaște.

Seligman a studiat timp de mai multe decenii ceea ce se numește stil explicativ. Gândiți-vă în felul următor: Ce credeți despre voi, atunci când se întâmplă ceva rău? Cum vă explicați situația?

Acordați-vă un minut pentru a vă aminti de ultima dată când vi s-a întâmplat ceva negativ sau stresant. Ați avut vreun accident? Sau o ceartă cu persoana iubită? Probleme la serviciu? Poate v-a fost greu să găsiți o slujbă sau să plătiți facturile.

Gândiți-vă la situația respectivă și notați motivele pentru care credeți că ați ajuns acolo.

De ce s-a întâmplat acest lucru rău?

Acordați-vă câteva minute pentru a face asta acum, înainte de a citi mai departe. Aminîiți-vă de ultima dată când s-a întâmplat ceva negativ sau stre-sant - cum ar fi o dispută cu cineva, pierderea unei oportunități de afacere, o boală, o factură trecută de scadență etc. Nu trișați. Puneți cartea jos și gândi-ți-vă la un exemplu. Îl vom analiza imediat, împreună.

V-ați făcut tema? Țineți-o la îndemână. Până la sfârșitul acestui capitol, veți afla dacă sunteți pesimiști sau realiști optimiști, rezistenți la stres. Vom începe exercițiul de introspecție, cu analiza unui exemplu potrivit din experiența mea de viață, care sper că vă va da curajul să vă uitați fără teamă la propriul vostru stil explicativ.

Confesiuni adevărate

Eu sunt, de felul meu, pesimistă - chiar dacă una în curs de recuperare, iar acesta este un bun punct de plecare, dacă vrei să-i înveți pe alții să-și schimbe stilul explicativ, pentru că trebuie să pornești de la zero. Optimismul nu vine în mod natural, iar eu am reușit să înțeleg cum anume se creează acest sentiment în interiorul nostru.

Dacă nu ești conștient de stilul personal de gândire, îți va fi imposibil să iei decizii mai bune. Conștienta și alegerea sunt bazele adaptării creative la schimbare.

În următorul paragraf, puteți vedea un tipar al gândirii mele, care dezvăluie un stil explicativ pesimist clasic. Ce s-a întâmplat: bursa de valori s-a prăbușit în toamna anului 2008. La ce mă gândeam eu, în timpul acelor săptămâni în care aceasta se îndrepta vertiginos în jos? (Și toată lumea se întreba, pe măsură ce treceau zilele: *Când va ajunge la fund? Să încerc, oare, să rezist? Ar trebui să mă retrag? Oare se va prăbuși întreaga economie globală?*) Urmăriți în continuare monologul meu interior, care ar putea fi potrivit pentru un film de Woody Allen.

Tiparul meu de gândire

Idioato! Știi că lucrurile merg prost! Ai simțit asta până în măduva oaselor și te-ai tot gândit să te retragi de la bursă. Dar, ai făcut-o? Nuuu. A trebuit să ascuți de specialiști. Toți ziceau: „Rezistai Dacă vinzi în timpul scăderii, nu-ți vei putea recupera pierderile, atunci când piața va crește din nou”. Ce să-ți spun! Bun sfat a mai fost și ăsta! Acum nu te vei mai putea pensiona niciodată. Cum va fi dacă o să te îmbolnăvești și n-o să mai poți lucra? Dacă nu te mai solicita nimeni să ții workshopuri, din cauză că lumea n-o să mai aibă cu ce să plătească? Vrei să faci totul bine, dar sfârșești tot învinsă. Nu e corect.

La naiba! Deja muncesc foarte mult. Nu am o viață personală, iar pe copii și pe nepoți îi văd mult mai rar decât mi-aș dori. N-am timp nici măcar să plimb câinii. Sunt atât de ocupată! Recunoaște, Joan, că ăsta chiar e sfârșitul.

Ce ziceți? Nu e o conversație prea veselă și creativă, nu? Este destul de greu să faci față stresului, dar dacă, pe deasupra, te mai și jignești, desfășurând un stil explicativ pesimist, e ca și cum ți-ai da singur pumni în față. Cazi la pământ și, tocmai când ești aproape de a te ridica, te mai lovești o dată.

Acum, că ați luat cunoștință de stilul meu explicativ, putem începe să analizăm cele trei procese clasice ale unei gândiri pesimiste, pe care le descrie Seligman. Aceste trei tipare încep toate cu litera *P*, ceea ce e foarte convenabil. Va deveni evident care este felul vostru obișnuit de a gândi, ceea ce vă va ușura efortul de a schimba ceva în această privință. Cei trei *P* sunt: *personal*, *predominant* și *permanent*.

Cele trei otrăvuri ale gândirii pesimiste

Prima otravă

Să iei lucrurile la modul personal

Pesimiștii iau la modul *personal* evenimentele negative și se învinovățesc pentru problemele pe care le au. Ați văzut, din tiparul prezentat, cum am făcut și eu. Nici măcar cei mai deștepți experți financiari nu au putut să prevadă iminenta prăbușire - și totuși, eu aveam pretenția să fi putut lua decizia corectă în privința investițiilor mele. Mi-am zis că sunt o idioată și chiar am crezut asta.

Dacă iei lucrurile la modul personal, ajungi la vină și rușine - două sentimente dezarmante. Pe de altă parte, dacă îți asumi responsabilitatea pentru acțiunile tale, poți ajunge la introspecții încurajatoare. *Hm, am*

avut, deci, o intuiție foarte bună în ceea ce privește bursa de valori, dar am ignorat-o. Oare am mai făcut așa până acum? Ce se ascunde în spatele discreditării propriilor presimțiri? Cum pot să recunosc acest tipar pe viitor, ca să evit să cad în aceeași capcană? În acest ultim fel de interogare nu e nicio urmă de învinovățire sau rușinare. Este chiar o analiză foarte folositoare, care ne ajută să recunoaștem un obicei și să luăm decizii mai juste, în viitor.

A doua otravă

Să consideri că o problemă este predominantă

Al doilea *P* al lui Seligman se refera la gândirea *predominantă*. Optimiștii pot fi îngrijorați pe bună dreptate de pierderile financiare, dar nu vor direcționa îngrijorarea și către alte domenii ale vieții, așa cum am făcut eu. Lamentarea mea că nu am o viață personală și că nu mai ajung să-mi văd familia sau să scot câinii la plimbare era un clasic *sărăcuța de mine*. Îmi plângeam de milă și extindeam asupra întregii vieți, amărăciunea împuținării fondurilor de pensie.

A treia otravă

Să crezi că problemele sunt permanente

Al treilea *P* al lui Seligman se referă la *permanență*. Pesimiștii cred că ghinionul lor va continua la nesfârșit. Totul este pierdut și va rămâne pierdut. Este sfârșitul lumii. Nu mai există nicio speranță și nimic esențial nu se va mai schimba. Vă dați seama cum o gândire de acest fel duce la deznădejde și depresie. De ce să te

mai chinui să schimbi ceva, dacă tu crezi deja că, pentru tine, nimic nu se mai poate schimba?

Dar care dintre noi este, oare, ghicitor? Cine poate ști cum se vor desfășura lucrurile până la urmă? Dacă priviți în urmă, oare nu puteți identifica nicio situație în care lucrurile, care la început păreau că merg prost, au luat o turnura pozitivă și v-au schimbat viața în bine? Uitați-vă acum la tiparul vostru de gândire. Studiați-o cu atenție și comparați-o cu cei trei *P* ai lui Seligman. Ce ziceți? Sunteți un pesimist? Dacă nu vă puteți da seama, repetați exercițiul cu un alt eveniment negativ. Dacă ajungeți la concluzia că sunteți pesimist, atunci vă recomand cartea lui Seligman: *Optimismul studiat*.

Conform psihologului martin E. R Seligman, strigătul de luptă al pesimistului este următorul:
„Eu port toată vina. Eu stric tot ceea ce fac. Asta e povestea vieții mele”. Voi ce aveți de spus despre cauzele răului din viața voastră?

Combaterea gândurilor negative

Unul dintre secretele realismului optimist este să devii conștient de afirmațiile condiționat negative pe care le faci și apoi să le combați. În jargonul psihologiei moderne, aceste procese uzuale de gândire negativă sunt numite *denaturări cognitive* - gândire defectuoasă, care nu are la bază o realitate. În exemplul pe care vi l-am dat din propria mea viață, afirmațiile mele negative sunt ușor de combătut. Eu chiar mai ies la plimbare și chiar reușesc să-mi văd copiii și nepoții. Afacerea mea

merge destul de bine, iar eu sunt creativă și plină de viață. Mai mult decât atât, sunt o persoană destul de echilibrată, rezilientă și de succes. Mai fac și greșeli, dar le privesc ca pe niște ocazii de a mai învăța ceva. Iar dacă întrebați pe cineva care mă cunoaște despre trăsăturile mele, cuvântul „idioată” nu cred că se va afla printre primele zece.

Combaterea adevărată a gândurilor negative nu este echivalenta cu visarea - chiar are legătură cu realitatea. N-am zis că sunt un mogul financiar, următoarea Oprah, un sprinter de talie olimpică sau bunică anului. Am făcut niște afirmații pozitive, dar obiective, cu care pot fi de acord și alți oameni.

Dacă o să vă tot terorizați cu gânduri ca: *Economia e la pământ, nu mai sunt slujbe deloc*, vă puteți combate pesimismul gândindu-vă la cel puțin o persoană care și-a găsit recent de lucru. Nu este un optimism ieftin să vă spuneți că, deși slujbele s-au împușinat, totuși voi nu aveți nevoie decât de *una singură*. Învățând să gândiți ca o persoană rezistentă la stres, veți scăpa din închisoarea convingerilor eronate, egocentrice și negativiste și veți reveni la cârma propriei vieți, creându-vă un viitor mai pozitiv.

Gândirea rezistentă la stres

În 1981, Illinois Bell Telephone (IBT) a inițiat o restructurare majoră. Într-un singur an, și-au redus numărul de angajați la jumătate (cam 26000). În prezent, știrile sunt pline de situații similare. După cum vă puteți imagina, șomerii IBT nu erau singurii forțați să se adapteze. Cei care rămăseseră angajați primiseră noi roluri

, și responsabilități și, de cele mai multe ori, șefi noi. Din fericire, un grup de cercetători de la Universitatea din Chicago începuse, cu șase ani înaintea restructurării, un studiu în care erau incluși aproximativ 450 de supraveghetori, manageri și directori de la IBT. Studiul a continuat până în 1987, șase ani deci după restructurare, ceea ce a făcut posibilă observarea răspunsului la schimbare, pe termen lung.

Psihologul Salvatore Maddi, care conducea studiul și colegii săi, au descoperit că, după restructurare, aproximativ două treimi din cei care participau la studiu au devenit stresați, iar capacitățile lor de conducere s-au diminuat. Mulți dintre ei au început să aibă chiar și probleme de sănătate, ca obezitate, atacuri de cord, atacuri cerebrale, abuzuri de substanțe, depresie. Acestea sunt veștile proaste.

Veștile bune sunt că cei care făceau parte din cealaltă treime de grup au prosperat și au rămas fericiți, sănătoși și dedicați muncii lor, chiar dacă trecuseră prin aceleași circumstanțe nesigure ca și colegii lor. (Dr. Maddi este în prezent profesor la Universitatea California din Irvine și fondator și director al Institutul de Tenacitate, aflat, de asemenea, în Irvine. Puteți să participați la astfel de traininguri online, sau să vă testați nivelul de tenacitate la: www.hardinessinstitute.com.)

Diferența dintre cele două grupuri a fost hotărâtă de trei calități pe care angajații rezistenți la stres le-au pus în valoare. Acestea sunt foarte ușor de reținut, întrucât literele cu care încep formează cuvântul *CAP* : *control, angajament, provocare*.

Control

Controlul este opusul slăbiciunii, dar nu trebuie nici să devenim maniaci ai controlului și să încercăm mereu să supunem oamenii sau situațiile voinței noastre. Control înseamnă să ai acel sentiment de *pot să o fac*, care face ca acțiunile să fie eficiente.

Un prieten, pe care îl voi numi Roger, lucra în departamentul de cardiologie din cadrul unui mare spital universitar. La un moment dat, medicul șef al departamentului, un om competent și echilibrat, a plecat, iar cel care a venit în locul lui era genul de om care își exteriorizează anxietatea, criticându-i pe ceilalți.

Unii membri ai departamentului au început să se streseze și se tot plângeau unul altuia despre acest șef „diabolic”. Câțiva dintre ei au început chiar să se gândească la schimbarea locului de muncă. Roger însă a organizat o ședință și l-a întrebat pe noul șef care erau așteptările sale în privința departamentului și ce ar fi putut el (Roger) să facă pentru a ajuta la realizarea lor. De asemenea, a propus ca tot personalul să fie implicat într-un permanent dialog, pentru a putea face din departamentul lor un model de profesionalism terapeutic și îngrijire empatică a bolnavilor. Acea unică întâlnire a diminuat anxietatea șefului și a deschis calea către un parteneriat creativ.

În acest caz, acțiunea justă a fost dialogul plin de sens cu noul șef. Decât să aștepte pasiv să vadă cum vor evolua lucrurile, Roger a ales să afle mai multe despre viziunea șefului său.

Dacă sunteți părinte, iar copilul vostru e dependent de droguri sau de computer, control înseamnă să adu-

nați cât mai multe informații, să găsiți sprijinul de care aveți nevoie și apoi să faceți pasul, neplăcut, dar necesar, de a-l introduce pe copil într-un program terapeutic. Dacă descoperiți că aveți diabet, control înseamnă să învățați cât mai multe despre boală, să găsiți un medic bun, să vă modificați conduita alimentara, să faceți exerciții și să luați medicamentele prescrise. Dacă aveți probleme conjugale, atunci o discuție cu partenerul sau chiar apelarea la un bun terapeut v-ar putea face să dețineți, din nou, controlul. Ignorarea situației vă poate aduce de partea cealaltă a ușii de la intrare.

Angajament

Angajamentul e opusul înstrăinării. Angajament înseamnă să nu renunți la îndatoririle pe care ți le-ai asumat, să continui chiar și în situații potențial stresante și să nu-ți ascunzi capul în nisip sau să cedezi mental, în cazul lui Roger, inițiativa dialogului a arătat angajamentul profund pe care acesta îl are pentru medicina centrată pe pacient și îngrijirea celor aflați la nevoie.

Când munca sau stilul vostru de viață are un sens profund, când vă cunoașteți valorile, când știți pentru ce luptați, aveți o viziune mai înaltă și atunci stresul este mai ușor de gestionat. Dacă se ivesc greutăți la locul de muncă, reacția celui rezistent la stres este să vorbească cu cei implicați și nu să evite contactul. Dacă se configurează un proiect important și aveți capacitatea de a-l realiza, oferiți-vă voluntar. Dacă sunt conflicte, încercați să le rezolvați. Nu vă închideți, deschideți-vă. Aceleași abilități vă sunt de ajutor și în viața personală. Dacă o slujbă sau o relație chiar este importantă

pentru voi, atunci merită efortul de a nu ceda, de a vă angaja să faceți lucrurile să meargă mai bine.

Provocare

Când Roger era încă în facultate, tatăl său și-a pierdut slujba și nu a mai putut să-i plătească taxele de studiu. Roger însă nu a considerat aceasta răsturnare a situației ca pe o amenințare la adresa visurilor sale, ci a interpretat-o ca o provocare pentru ingeniozitatea sa. Cum putea să facă rost de bani și să și studieze în același timp? În doar câteva săptămâni, a reușit să obțină un împrumut și a început să lucreze cu jumătate de normă într-un laborator. Credința că schimbarea e o provocare, nu o amenințare, este o invitație la bricolaj -mentalitatea creativă centrală a rezilienței.

Cum vă raportați la schimbare? Este o amenințare pentru starea de fapt, sau o provocare să creșteți, să vă dezvoltați? Persoanele care privesc schimbarea ca pe o provocare își largesc orizontul și se maturizează ca oameni adevărați, sunt plini de viață și entuziaști. Voi cum sunteți?

În capitolele următoare, vom învăța mai multe despre psihologia pozitivă și cum să optimizăm gândirea, să depășim starea de dezamăgire sau stres și să creăm un viitor optim.

CAPITOLUL \$

Euforia celui care oferă ajutor

*Catitatea este bună atât penttu ce€ cate
ptimește, cât și penttu ce€ cate dă.
Sste dovedit știintific. Suntem mai peticiți, mai
sănătoși și, cu voia soiții, putem chiat să ttăim
mai mușt, dacă suntem genetoși.*

T>%. ȘtefiÂot. Ç. PaU

Pe 15 ianuarie 2009, zborul cu numărul 1549 de-
cola de pe aeroportul La Guardia, din New York. Dar, la
mai puțin de două minute după decolare, un stol uriaș
de găște canadiene s-a ciocnit de avion și a scos din
funcțiune ambele motoare. Mai mult decât atât, în câte-
va momente, căpitanul Chesley „Sully” Sullenberger a
pierdut legătura cu turnul de control. Ce era de făcut?
Având o experiență bogată, capacitatea de a rămâne
calm în situații de mare stres și o uimitoare creativitate
și îndrăzneală, el a ghidat avionul 13 kilometri, până
la râul Hudson. Au supraviețuit toți cei 150 de pasageri
și cei cinci membri ai echipajului.

Când în avion a început să se infiltreze apa, câțiva oameni au încercat să ajute femeile și copiii să iasă primii. Alții au început să împingă și să sară peste tovarășii lor de zbor, încercând cu disperare să scape. Iar unii au mers până într-acolo încât să blocheze ieșirea, pentru a-și recupera bagajul. Imaginați-vă! (Probabil că fuseseră absorbiți de un roman foarte interesant în timpul aceluia briefing de siguranță în care se precizează că, în cazul unei aterizări forțate, trebuie să-ți abandonezi bagajul. Da, unii oameni chiar au nevoie să li se tot spună asta.)

Totuși, în mod miraculos, toți cei 155 au reușit să iasă din avion. Ultimul a fost căpitanul, care a mai făcut de două ori turul avionului, de teamă ca cineva să nu fi fost uitat în urmă. Afară, temperatura era de -7 grade Celsius, astfel încât, din nou, membrii echipajului s-au lăsat pe ei deoparte și și-au oferit jachetele celor care erau aproape înghețați.

Pasagerul Barry Leonard sărise mai întâi în apă și abia după aceea s-a putut urca pe o plută. Era deci ud leocă și în mare pericol de a muri din cauza hipotermiei. Când calvarul a luat sfârșit, el i-a povestit unui reporter: „Bineînțeles că îmi era foarte frig, dar unul dintre membrii echipajului a venit la mine și mi-a spus - *Scoa-te-ți, te rog, cămașa și o să ți-o dau pe a mea, care e uscată*. Și mi-a dat cămașa de pe el. Efectiv, mi-a dat cămașa de pe el, ca să-mi fie mai cald. Încă mai am acea cămașă și nu am de gând să o arunc vreodată”.¹

Inversarea atenției

inversarea atenției este un termen pe care l-am învățat de la Susan Baggett și Thomas White, care țin un

curs anual la Centrul pentru o viață plină de scop, din Winston-Salem, Carolina de Nord. Inversarea atenției mută centrul de greutate de pe gândirea de tip „eu, mie, al meu”, pe nevoile celorlalți. Rezultatul acestei empatii este că atât cel care dă, cât și cel care primește, se vor simți mai bine. Pasagerul Barry Leonard a spus totul atunci când a declarat că nu se va despărți niciodată de cămașa acelui membru al echipajului. Clipele de empatie și de generozitate merita să fie memorate și rememorate, pentru că sentimentele pozitive pe care le poartă sunt profund spirituale și expansive și ne amintesc ce înseamnă să fii om.

Sfinția Sa Dalai Lama folosește un alt termen pentru inversarea atenției. El îl numește *egoism înțelept*, întrucât este un semn al deșteptăciunii să îți faci bine ție însuși ajutându-i pe ceilalți. Cercetările științifice asupra efectelor benefice ale altruismului îl susțin: generozitatea reduce stresul, amplifică starea de bine, dă un sens și un înțeles vieții și ne poate face chiar să trăim mai mult.

Experimentarea inversării atenției

În timpul când lucram ca oncobiolog, am ajuns la un moment dat la un prag. Făcusem o cerere pentru finanțarea unui program de cercetare și nu eram sigură că va fi aprobată, astfel încât nu mă mai puteam gândi la altceva decât la mine. Politica Harvard este de genul „publică sau pleacă” și, deci, neacordarea bursei putea fi echivalentă cu pierderea slujbei. Săptămâni întregi am fost tensionată, iritabilă și închisă în mine. Nu eram deloc o priveliște plăcută. Dar într-o zi, primesc un apel pe pager: un pacient cu SIDA dorea „o consultație pen-

tru pacea minții". Nu se mai pomenise așa ceva, dar, pentru că eu eram și profesor de meditație, am fost chemata la patul acestui om.

Am intrat în camera lui „Sam” înfășurată bine în halat, cu mânușile puse și, ca să fiu sinceră, tremurând toată, pentru că era pe vremea când virusul nu fusese încă izolat și îmi puneam serios problema că mă expun contaminării, pe mine și pe familia mea. Apoi, mai era ceva care mă frământa: cum puteam eu, în starea de anxietate în care eram, să înlesnesc altcuiva căutarea păcii? Mi-am tras un scaun și am vorbit cu Sam despre viață, până la amurg, când soarele a inundat camera cu o delicată lumină roz. L-am învățat pe Sam cum să mediteze și l-am ținut apoi de mână câteva minute, până când a adormit. Deși era de o vârstă apropiată cu a mea, părea mai tânăr și mai vulnerabil.

E și el copilul unei mame, mă gândeam, iar acum eu sunt singura mamă de garda. Urmărind cum trăsăturile lui istovite se relaxau, propriile mele probleme începeau să pălească. Îngrijirea lui îmi inversase atenția dinspre propriile mele griji, *către o ființă umană înfricoșată și bolnavă.* Datorită lui Sam, ajutorarea bolnavilor de SIDA a devenit o vocație în acei primi ani ai epidemiei, înainte ca o serie de medicamente să facă din aceasta o boală cronică, mai curând decât o iminentă condamnare la moarte. Am continuat să fac muncă de cercetare cu plăcere, dar am lăsat-o pe un plan secund, în favoarea ajutorii tinerilor bărbați, confuzi și traumatizați, care au făcut parte din primul val epidemic al SIDA. A fost un act înțelept-egoist să fondez o clinică pentru ei. Acești pacienți cu SIDA m-au învățat mai mult

decât voi putea povesti vreodată și mi-au schimbat definitiv cursul vieții.

Un experiment de inversare a atenției

Acum, că ați citit povestea mea, este momentul să facem un experiment cu una de-a voastră. Durează numai 10-15 minute și chiar merită făcut. Ar fi bine să aveți la îndemână hârtie și creion, pentru că va trebui să vă amintiți de un moment de empatie și să răspundeți la câteva întrebări legate de acesta.

Întâmplarea poate să fie recentă sau foarte veche și, de asemenea, poate să fie una majoră, precum asistarea unei persoane aflate pe patul de moarte, sau, dimpotrivă, încurajarea cuiva care a avut o zi proastă. Singura cerință este ca întâmplarea să fie autentică și să fi fost resimțită profund, adică gestul de ajutorare să fi fost făcut din inimă și nu așa, într-o doară.

De exemplu, poate că v-ați oprit o dată la un colț de strada, v-ați scotocit prin buzunare și ați oferit câțiva dolari cerșetorului părăsit de noroc. Ceva din persoana acestuia v-a vorbit, o conexiune mai mult sau mai puțin conștientă v-a atras către acest mic act de bunătate. Și poate ați schimbat chiar și câteva vorbe cu persoana respectivă și ați plecat cumva profund impresionați.

Rememorarea unui moment agape

În continuare sunt prezentate instrucțiuni pentru rememorarea unui *moment agape* (o experiență a compasiunii). Ar fi indicat să rugați pe cineva să vi le citeas-

că, sau să folosiți un reportofon, să le citiți voi, după care să le ascultați.

1. Închideți ochii și așteptați un minut să vă liniștiți și să vă relaxați. O modalitate simplă de a face asta este să fiți atenți la ritmul respirației voastre, fără să încercați să-l schimbați. Puteți observa cum aerul inspirat este mai rece decât aerul expirat, sau că abdomenul se umflă în timpul inspirației și se aplatizează în timpul expirației. Faceți asta timp de cinci până la zece respirații. Este o modalitate simplă și puternică de a calma atât mintea, cât și trupul, în orice moment.

2. Acum îndreptați-vă atenția către centrul pieptului. Imaginați-vă că inspirați aerul din jur, direct în inimă, încercați să simțiți cum acest aer vă masează blând inima și apoi expirați acest sentiment de blândețe, înapoi în cameră.

3. Amintiți-vă acum de un moment în care ați ajutat pe cineva și ați trăit o comuniune empatică. Încercați să reconstituiți scena. Unde erați? Cum arăta acea persoană? Ce s-a întâmplat între voi?

4. Acum lăsați deoparte amintirea și fiți atenți la sentimentele care i s-au asociat.

5. Deschideți ochii și faceți o listă cu sentimentele pe care le aveți acum.

Voi ce fel de sentimente ați trăit, atunci când v-ați reamintit de momentul agape? Aveți lista la îndemână? Psihiatrul George Vaillant, de la Harvard, consideră că emoțiile pozitive ca venerația, iubirea, bucuria, credința, încrederea, pacea, speranța, iertarea, recunoștința și compasiunea sunt de natură spirituală, pentru că ne

conectează la viață și ne extind câmpul intereselor, dincolo de noi înșine.

Emoțiile pozitive ca venerația, iubirea, bucuria, credința/încrederea, pacea, speranța, iertarea, recunoștința și compasiunea sunt de natură spirituală, deoarece sunt expansive și salutare, ele relaxează mușchii și trupul și permit energiei să se miște liber, emoțiile negative ca anxietatea, depresia sau furia creează tensiune și restricționează curgerea energiei.

Vaillant scrie:

Emoțiile negative sunt întotdeauna „numai despre mine”. Din contră, emoțiile pozitive eliberează șinele de el însuși. Pe moment, simțim la fel de intens răzbunarea, ca și iertarea, dar pe termen lung, aceste două sentimente au efecte complet diferite. Emoțiile negative sunt adeseori esențiale pentru supraviețuire, dar numai pe moment. Emoțiile pozitive sunt expansive și ne ajută să creștem și să creăm. Ele ne ajută să supraviețuim viitorului.²

Sentimentele pozitive generatoare de compasiune sunt un bun spiritual comun, aflat la îndemâna oricărui om, indiferent de convingerile sale religioase. Până la urmă, toate religiile admit că viața spirituală nu poate exista acolo unde nu există grija pentru semenii. În creștinism, atitudinea care exprimă cel mai bine această idee se numește regula de **aur**: *Poartă-te cu ceilalți așa cum vrei să se poarte și ei cu tine*. În tradiția iudaică, această regulă sună astfel: Să *nu-i faci aproapelui tău,*

*ceea ce tie însuși nu-ți place. Aceasta este legea. Restul sunt doar explicații. Tradiția japoneză Shinto exprimă acest adevăr într-un mod poetic: Inima celui din fața ta este o oglinda. Privește-ți în ea propria formă*³

Cât de mare este cercul compasiunii voastre? Se extinde el oare dincolo de grijile imediate, dincolo de rudele cele mai apropiate sau de cei care arată și gândesc la fel ca voi? Atunci când veți purta în inimă toate faptele și chiar întregul Pământ, veți afla adevărata fericire.

Cea mai mare forță de pe Pământ

„Cea mai mare forță de pe Pământ este generozitatea... ea te poate proteja întreaga viață”, spune dr. Stephen G. Post, directorul Centrului pentru Umanitate în Medicină, Îngrijire Empatică și Bioetică din cadrul Universității Stony Brook, din New York. Post este și președintele Institutului pentru Cercetarea Iubirii Nelimitate (Institute for Research on Unlimited Love - IRUL), o organizație non-profit, cu centrul în Ohio, care a finanțat peste 50 de studii la care au participat 54 de universități importante. Rezultatele acestor cercetări sunt rezumate în cartea: *De ce lucrurile bune li se întâmplă oamenilor buni*, pe care Post a scris-o în colaborare cu jurnalista Jill Neimark.

Compasiunea îmbunătățește calitatea vieții atât pentru tineri, cât și pentru adulți. Adolescenții care participă la acțiuni de voluntariat în folosul comunității sunt mai puțin predispuși la depresie și au o rată a suicidului mai mică decât confrății lor mai puțin generoși. Mai

•mult decât atât, învățând să-i ajuti pe alții, înclini balanța sănătății mentale și fizice către partea pozitivă, pentru toată durata vieții, la o motivație bună aveți să vă deprindeți copiii cu satisfacția ajutorii celorlalți. Iar această motivație este la fel de puternică și pentru cei aflați la celălalt capăt al vieții. Vârșnicii care se implică în activități voluntare (sau care, stând confortabil acasă, măcar se roagă pentru alți oameni), prezintă o scădere a ratei mortalității relativ la vârstă. Indiferent de vârstă ai, inversarea atenției pare să fie una din cele mai bune metode de creștere a calității vieții.

Euforia celui care oferă ajutor

Euforia celui care oferă ajutor este un sentiment intens de fericire - o energie înviorătoare și expansivă, care te face să fii recunoscător că trăiești. Începe ca un sentiment de exaltare, de entuziasm, imediat după ce ai făcut o faptă bună, iar apoi lasă în urmă, pentru o perioadă lungă de timp, o stare de pace, de mulțumire și de confort emoțional.

De asemenea, inversarea atenției ușurează și durerea fizică, datorită eliberării de endorfine - miraculoasele analgezice fabricate de creierul vostru. Durerea poate să dispară complet din conștientă, sau măcar se poate diminua, atunci când sunteți preocupați mai mult de ceilalți decât de voi înșivă. Eliberarea de endorfine este însoțită și de alte modificări hormonale, care reduc stresul, întăresc imunitatea și protejează inima. Indiferent de vârstă pe care o aveți, faptul de a dăruia vă va face să vă simțiți mai bine cu voi înșivă. Vă va ajuta să vă desprindeți de trecut și să vă deschideți către viitor. Vom urmări acest subiect în capitolul următor.

CAPITOLUL 4

Detașati-vă fi mergeți înainte

*S7/î montentuß în cate accepți gteutățîee cate
ți s-au dat, poatta se deschide.*

Mustii

Când eram tânără, m-am mutat cu un tip pe nume „Jack”, care era genul de om față de care ți se ridică părul din cap și intuiția îți striga prin toți porii: problema! Dar abia după ce mi-a trecut febra hormonală am fost în stare să aud acel strigăt. Inevitabil, nefericita noastră relație s-a sfârșit, iar eu am putut să mă mut și să-mi continui viața. Însă mintea mea a rămas puternic ancorată în tărâmul toxic al părerilor de rău.

Nu puteam deschide porțile către viitor, pentru că eram legată încă de trecut. *De ce am stat atât de mult timp cu derbedeul ăla și l-am lăsat să profite de mine? Viața mea putea să fie mult mai bună.* Interogarea lăuntrică este foarte importantă, dacă vrei să nu repeți greșelile trecutului, dar eu nu puneam problema în acest spirit, ci într-unui de furie, de regret și de obsesie a dorinței de a fi fost mai înțeleaptă și de a fi făcut alegeri

mai bune. Însă, eu chiar nu fusesem înțeleaptă și nu făcusem deloc alegeri bune. Aceasta era realitatea, iar eu trebuia să mă obișnuiesc cu ea, dacă nu vroiam să rămân prizoniera lui Jack pe viață și să tot revăd mental un film care nu era deloc plăcut.

În acest capitol, ne vom concentra asupra renunțării la regrete, la dușmănie și la frustrantul obicei de a re trăi obsesiv trecutul și de a-ți dori să fi fost diferit.

Nu mai contraziceți realitatea

Un fapt elementar al vieții este că: *dacă te contrazici cu realitatea, vei pierde întotdeauna*. Circumstanțele nu pot fi altfel decât sunt ele prin definiție; condițiile care au condus la ele aparțin trecutului. Șirul de evenimente care ajunge până în *prezent* face parte din *trecut*, iar trecutul s-a sfârșit, astfel încât nu aveți decât să vedeți ce ați învățat și să vă antrenați pentru crearea unui viitor mai bun. N-are niciun sens să încerci să schimbi trecutul... decât dacă nu ești cumva actorul principal al unui film științifico-fantastic.

Când, în cele din urmă, am acceptat marele eșec numit Jack și i-am găsit un înțeles pozitiv, m-am regăsit în latura bună a sinelui meu și am revenit la viață. Aceasta este, desigur, definiția elementară a rezilienței - să-ți revii după ce te-ai dat cu capul de perete. Am învățat să-l apreciez pe Jack (odată plecat din viața mea) ca pe un desăvârșit maestru care nu a precupețit niciun efort pentru a mă învăța cum să-mi mențin niște limite juste și să-mi rămân fidelă. Având această înțelegere mai profundă, am putut să mă detașez de fapte și să mă bucur pentru ce devenisem în urma relației noastre.

Lecțiile dure pe care le-am învățat din această relație nu tocmai fericită au deschis porțile către alte relații, din ce în ce mai pline de înțelepciune și de iubire.

Sunteți gata să mergeți mai departe? E timpul să acceptați realitatea și să vă împăcați cu trecutul. Contrazicerea realității nu va face decât să vă stre-seze și să vă epuizeze. Așadar, puneți vă iar pe picioare și începeți să căutați înțelesurile pozitive ale experiențelor avute. Primul pas către un viitor mai bun este să acceptați faptele și să învățați din ele.

Acceptarea nu e un fel de lașitate

Acceptarea circumstanțelor prezentului este luată câteodată, în mod eronat, drept lașitate, îngenunchere sau renunțare, dar, de fapt, ea este chiar opusul acestora. Acceptarea realistă a prezentului este fundamentul schimbărilor sănătoase, pozitive. De exemplu, o femeie maltrată, care recunoaște că se află într-o situație periculoasă („Trăiesc cu un om violent și, mai devreme sau mai târziu, voi suferi crunt”) are mai multe șanse să găsească sprijin și să scape din acea situație decât o femeie care trăiește în negare („Nu este un om chiar atât de rău, e doar foarte stresat. Dacă voi face tot ce-mi stă în putință pentru ca el să se simtă bine, sunt sigură că nu mă va mai trata atât de rău”). Acceptarea realității este un bilet de ieșire din țara iluziilor.

Nu este ușor să lași în urmă iluzia și negarea, pentru că asta înseamnă să înfrunți necunoscutul, dar cele mai multe lucruri pe care le avem de învățat nu se revelează decât după ce ieșim din zona de confort. Râ-

mânerea în situații negative (cât de paradoxal este că și acestea pot fi zone de confort) pare să fie preferabilă mergerii înainte, dacă ești convins că dracul pe care îl cunoști e mai bun decât cel pe care nu-l cunoști. Această credință se poate dovedi adevărată doar dacă ești un fel de somnambul, dar dacă observi fără frică situația și cauți ajutor în încercarea de a vindeca trecutul, atunci dracul va dispărea ca prin farmec.

Renunțarea la resentimente

Un vechi proverb spune că a persista în resentimente este ca și cum ai înghiți otrava pentru a omorî șobolani. Din nefericire, șobolanul va fi cruțat, în vreme ce tu vei suferi. Multe femei maltratate mărturisesc terapeutului că anxietatea, depresia, stresul post-traumatic și furia sunt o moștenire de durată a maltratării în sine. Dar, dacă aceste femei vor învăța să ierte, lucrurile pot să nu rămână așa.

În cadrul unui studiu condus de psihologii Gayle Reed și Robert Enright, sub auspiciile Programului de Cercetare a Iertării desfășurat la Universitatea Wisconsin, subiecții feminini au fost învățați să privească efectele pozitive ale unei situații de maltratare din care ieșiseră. Făcând aceasta, depresia, anxietatea și simptomele stresului post-traumatic s-au diminuat semnificativ, iar respectul de sine, iertarea și găsirea unui sens al suferinței au fost mai evidente decât la femeile care făcuseră parte dintr-un al doilea grup, unde accentul a fost pus doar pe diverse tehnici de adaptare la stres. Femeile din grupul „efectelor pozitive” au fost mai capabile să identifice lecțiile pe care le-au primit și să se

concentreze asupra lor, și nu asupra poveștilor triste care le-au făcut să se simtă rău și legate de trecut.

„Incapacitatea de a renunța la mânie este ca și cum ai apuca un cărbune încins cu intenția de a-l arunca către altcineva; tu vei fi cel care se va arde. ”

Iertarea este pentru cel care iartă

Decizia de a lăsa în urmă resentimentele nu are nimic de a face cu acceptarea comportamentului negativ al altcuiva. Poți ierta pe cineva și, în același timp, să depui mărturie împotriva sa la tribunal. Iertarea este mai curând pentru cel care iartă, decât pentru cel care e iertat. Este vorba despre faptul de a-ți lua din nou viața în stăpânire și de a merge mai departe în pace, puțin mai înțelept și mai plin de compasiune decât înainte.

Psihologul Frederic Luskin, fost director al Proiectului pentru Iertare al Universității Stanford, a scris o carte foarte importantă: *Iartă pentru Bine*, care subliniază, fundamentat științific, nouă pași către iertare. Puteți urmări în detaliu acești pași pe site-ul dr-ului Luskin (www.learningtoforgive.com). Teoria lui cuprinde mai multe principii de bun simț pe care eu le-am înglobat în următorii șase pași:

Cei șase pași ai iertării

1. *Dezvâluți-vă povestea.* Cerneți-vă puțin sentimentele despre ceea ce vi s-a întâmplat, identificați-le

pe cele care vă nemulțumesc și povestiți totul cuiva în •care aveți încredere.

2. *Ceea ce v-a rănit aparține deja trecutului.* Durerea pe care o simțiți acum este provocată de sentimentele pe care încă le mai aveți vizavi de cele întâmplate - acestea sunt tocmai ceea ce iertarea poate vindeca. Când vă năpădesc sentimentele negative, mai bine ieșiți puțin la o plimbare, respirați adânc, meditați, cântați, găsiți ceva de care să râdeți, descărcați-vă pe un sac de box sau aplicați orice altă tehnică de management al stresului pe care o cunoașteți, pentru a vă schimba frecvența mentală.

3. *Traiul bun e cea mai bună răzbunare.* Nu-i mai oferiți celui care v-a rănit satisfacția de a vă vedea că suferiți - s-a hrănit deja destul din asta. Învățați să vă bucurați de frumos, să legați prietenii cu oameni buni, să vă distrați, să răspândiți voie bună și bunătate oriunde este posibil.

4. *Viața nu este dreaptă, astfel încât renunțați la a vă mai gândi că ar trebui să fie așa.* Oamenilor buni li se întâmplă lucruri rele tot timpul. Treaba voastră nu este să încercați să echilibrați brațele balanței, sau să pedepsiți pe cineva - inclusiv pe voi înșivă. Sarcina voastră este să vă bucurați de viață și să-i ajutați și pe alții să facă la fel. Dacă vă veți face un obicei din a găsi, în fiecare zi, un motiv nou de bucurie, veți fi mai fericiți și mai motivați să schimbați lucrurile într-un mod constructiv.

5. *Alungați victima.* Să vă gândiți la voi ca la o victimă poate fi stimulator la început, dar va ajunge foarte repede să vă îngreuneze. Nu vă mai plângeți de milă și începeți să fiți atenți la beneficiile experiențelor avute,

care v-au făcut mai înțelepți și mai puternici. Priviți-vă ca un învingător mai degrabă decât un învins, închideți ușa către trecut și mergeți mai departe.

6. *Fiți răbdători și vigilenți.* Iertarea nu poate avea loc peste noapte - este un proces gradual și lent, care nu poate fi grăbit. Fiți blânzi cu voi înșivă atunci când sentimentele dureroase se vor întoarce. Observați-le, dar nu vă complăceți în ele.

Un sondaj național a arătat faptul că, în vreme ce 94 de procente din populație cred că iertarea este un lucru bun, doar 48 de procente au iertat pe cineva vreodată, cu adevărat. Voi cum stați?

Schimbap-vă povestea de autocompătimire

Fiecare om are un fel de bibliotecă personală, plină cu povești emoționante de autocompătimire și este ispitit să tot citească aceste drame, lată câteva titluri foarte populare: *Cum v-au distrus părinții viețile*, *Șeful diabolic*, *Iubiri pierdute și alte trădări* și *Copii nerecunoscători*. Unul dintre cele mai înțelepte sfaturi ale dr. Lusk este să transformați aceste povești neplăcute, în ceva pentru care puteți fi recunoscători.

Găsirea aspectelor pozitive ascunse în poveștile negative este una dintre caracteristicile persoanelor reziliente. Dr. Dennis Charney, decanul Facultății de Medicină Mount Sinai din New York, a participat la un studiu efectuat pe 250 de foști veterani de război, majoritatea piloți doborâți în Vietnam. Unii dintre ei au suferit de stres cronic și flashbackuri care le-au afectat calita-

tea vieții mulți ani după aceea. Alții, dimpotrivă, au suferit mai puțin de depresie și stres post-traumatic, chiar dacă au fost supuși la torturi și detenție solitară timp de aproape opt ani.

Charney a explicat această diferență în felul următor: „Veteranii rezilienți au privit, ca și ceilalți, anii de captivitate ca fiind îngrozitori, dar au și învățat despre ei înșiși lucruri importante pe care nu le-ar fi putut învăța altfel și care i-au pregătit pentru viitoarele încercări ale vieții”. Când lași deoparte resentimentele și începi să culegi învățămintele, ești gata să crezi un viitor optim.

În Partea întâi, am explicat cele trei secrete ale rezilienței: acceptarea hotărâtă a realității, credința profundă că viața are un sens și abilitatea de a improviza soluții din orice. Am analizat stilurile explicative asociate optimismului și pesimismului, am învățat să combatem gândirea negativă, am descoperit virtuțile acceptării realității, am luat în considerare beneficiile compasiunii și spiritualității și am învățat să ne eliberăm de regrete, pentru a putea să privim înainte și să avem noi experiențe.

În Partea a doua vom studia câteva metode dovedite de restructurare a creierului - putem spune chiar un fel de reconstrucție a sistemului nervos, care vă va ajuta să fiți creativi, empatici și rezilienți. Atunci veți fi pregătiți pentru Partea a treia. Veți fi pregătiți ca, într-adevăr, să *deveniți viitorul*.

'parte a, dwa,

/éatiëttatC-wi cieiewl freatxa totccet

CAPITOLUL 3

Activați-vă emisfera dreapta a creierului

Cenușă ăa. cenușă

Piaf, ăa pZcifi

*Ungeți aceste cteiete
înainte să kuginească*

O persoană normală generează între 25.000 și 50.000 de gânduri pe zi.¹ M-am întrebat întotdeauna cum au reușit cercetătorii aceștia abili să le numere, dar probabil că s-au folosit de foarte multe scheme, înregistrări și analiza statistică. Problema cu toate aceste gânduri este că dacă stresul își face loc între ele, mintea rațională se transformă dintr-un servitor fidel, într-o echipa de pompieri. Majoritatea gândurilor devin negative, iar acest lucru invita sentimentele de anxietate, de furie și de depresie.

Ați învățat deja cum să combateți gândirea negativă și să gândiți ca un optimist realist, dar prea multă „gândire” nu vine sub formă de cuvinte. Imaginile, senzațiile fizice, visele și sentimentele legate de organele interne furnizează informație vitală, prin intermediul ca-

naiului intuitiv. Calea nonverbale a cunoașterii este procesată, cel puțin în parte, de capacitățile emisferei drepte de recunoaștere a tiparelor. Pentru a vă crea calea către un viitor mai bun (capacitatea de reziliență a *bricolajului*) e nevoie de o emisferă dreaptă activă și flexibilă, pentru a sesiza semnale subtile, a face asociații și a avea acces la imaginea de ansamblu. După aceea, emisfera stângă poate adăuga detaliile.

Daniel Pink, jurnalist și autor de succes, a scris o carte despre reantrenarea creierului pentru a aduce emisfera dreaptă la funcționarea optimă. Titlul *O minte cu totul nouă: de ce persoanele cu emisfera cerebrală dreaptă dezvoltată vor construi viitorul* este un joc de cuvinte - cu *totul* se referă la întrebuintarea în totalitate a creierului... atât emisfera dreaptă, cât și cea stângă.

Premisa de la care pleacă Pink este că informația era, odată, moneda de schimb pentru succes, dar apariția Internetului a făcut ca stocurile de informație să nu mai asigure în mod automat un renume celui care le posedă. Informațiile despre aproape orice - de la fizica nucleară, la rețeta pentru tocana de aligator - se află doar la un click distanță.

Abilitatea cea mai utilă în timpurile postmoderne este cea de sinteză - combinarea componentelor existente în ceva cu totul nou. Iată următorul exemplu: Atomii de hidrogen și de oxigen se combina pentru a forma o moleculă cu proprietăți emergente total diferite de ambii atomi - H₂O. Apa este umedă și fluidă, capabilă

să se transforme în gheață sau aburi. Este o creație cu totul nouă. Atunci când ne uităm la copii și ne întrebăm cum pot fi atât de diferiți de părinții lor, vedem de fapt o

sinteză miraculoasă, o proprietate emergenta mai minunată decât suma părților sale. Copiii noștri vin prin noi, însă ei sunt propria expresie unică a vieții.

Pink identifică cele șase aptitudini ale emisferei drepte a creierului care facilitează sinteza și sunt necesare pentru a avea succes în viața de zi cu zi. El le numește cele *șase simțuri* și vestea bună este că pot fi dezvoltate. Vă voi reda o sinteza a lor, dar pentru mai multe informații, verificați cartea lui Pink: *O minte cu totul nouă*.

1. **Proiectare.** De ce să crezi o mașină plictisitoare pentru a te deplasa dintr-un loc în altul? Pentru un singur motiv - să ieși de pe piață. Tehnologia eficientă din punct de vedere energetic este esențială în această lume nouă, în curs de apariție, dar reprezintă doar o parte din ceea ce caută oamenii. Esteticul și emoționalul deschid apetitul pentru frumusețea și armonia de care avem nevoie ca ființe umane.

2. **Poveste.** Ați recurs vreodată la o lectură sau ați auzit o anecdotă grozavă? S-ar putea să uitați conținutul într-o zi sau două, însă povestea vă poate inspira pentru următorii ani. O poveste bună stimulează imaginația și este înmagazinată în sistemul limbic al creierului, unde poate fi evocată ca emoții - mai degrabă decât în hipocamp, care codifică memoria în limbaj.

3. **Simfonie.** Prin asta Pink înțelege sinteza- a intuitui imaginea completă, care transcende suma părților sale și dă naștere unei noi posibilități.

4. **Empatie.** Este o mare diferență între a scana un curriculum vitae și a înțelege ce reprezintă ființa umană. Inteligența emoțională - care include capacitatea de a

simți și de a controla propriile emoții și pe ale celorlalți - este un excelent indicator al succesului din fiecare domeniu al vieții.

5. Joacă. Fă-i pe medicii de la spital să picteze pe pereți! Un prieten de-al meu, terapeut prin artă, chiar a făcut asta și toată lumea s-a simțit mai bine! Joaca creează spontaneitate și facilitează sinteza, crearea de relații și emoțiile pozitive precum bucuria. Oamenii rezilienți, spre exemplu, râd foarte mult. A te juca și a te bucura de lucruri cu o inimă ușoară îți hrănește creierul și relațiile.

6. **Sens.** Într-o lume dezvoltată, în care a avea și a cheltui îți omorâă aprecierea pentru lucrurile autentice ale vieții, exista o nevoie acută pentru sensul și scopul care transcende comerțul și aviditatea.

În acest capitol, veți explora activități de antrenare ale creierului, de la umor la arte marțiale, atenție, yoga și meditație. Aceste activități vă vor activa creierul și vă vor ajuta să vă vindecați trupul, să vă îmbunătățiți activitatea mentală, să vă înviorați spiritul și să creați circuite ale creierului care să favorizeze gândirea rezilientă.

Creierul drept / Creierul stâng / Întregul creier

Din moment ce aveți două creiere (sau, mai corect, două emisfere ale creierului), reziliența presupune să le utilizați pe amândouă în avantajul personal. Când eram doctorand în științe medicale, am studiat lucrarea dr-lui Roger W. Sperry, neurolog și profesor la Caltech.

Sperry a studiat oameni al căror corpus callosum (țesutul subțire de fibre nervoase, care conectează cele două emisfere) era lezat pentru a trata sciziuni epileptice severe. Întrucât nicio informație nu putea trece din-

tr-o emisfera în alta, funcția fiecărei emisfere putea fi observată independent. Sperry a câștigat, în 1981, premiul Nobel pentru aceste experimente pe „creierul împărțit”, ceea ce a furnizat informații detaliate despre funcțiile diferite ale celor două emisfere.

Preconcepția științifică a epocii lui Sperry era că emisfera stângă este mai importantă decât cea dreaptă. La urma urmei, ea este responsabilă de limbaj, de gândire deductivă și de toate tipurile de gândire lineară care te ajută să folosești frigiderul, să faci o listă de cumpărături, să conduci până la magazin și să cumperi cele necesare. Cu ajutorul ei poți trimite un astronaut pe Lună, sau poți prezice evoluția economică a următoarelor sute de ani. (Cel puțin a fost utilă înainte ca economia să devină atât de nelineară, încât logica - umană sau computerizată - nu mai ajută la a prevedea viitorul). Emisfera dreaptă, în opoziție, a fost profund subestimată. Ea nu „vorbește”, iar abilitățile sale matematice sunt rudimentare (poate socoti numai până la 20).

Dar în lipsa sarcinilor îndeplinite de emisfera dreaptă, pierdem mult din ceea ce înseamnă să fim oameni - creativitatea, partea din noi care dă un sens celor din jur și sentimentul că aparținem unui univers mult mai mare, mai misterios și mai frumos decât cel pe care îl putem concepe cu logica minții.

Emisfera dreaptă a creierului ne ajută să ne orientăm în spațiu și să citim hărți - dar poate că cea mai remarcabilă hartă este cea a chipului omenesc. A face deosebirea dintre un chip și altul este o abilitate esențială - ca și aceea de a citi nuanțele de expresivitate care revelează stări emoționale specifice. Fără această

abilitate, am fi ca Spock din *Star Trek* - lipsit de capacitatea de a interacționa la nivelul uman. Și, fără funcțiile emisferei drepte, am pierde un alt aspect esențial al naturii omenești: simțul umorului.

Umor si rezilientă

Așa cum am discutat mai devreme, dr. Dennis Charney și Steven Southwick au intervievat foști prizonieri de război, printre care cei mai mulți au fost răniți în timpul războiului din Vietnam. Ambii medici au descoperit că unii subiecți aveau o incidență sub medie a sindromului de stres post-traumatic, iar unul dintre semnele pe care toți acești oameni le aveau în comun, era un puternic simț al umorului.

Spre exemplu, când John McCain, senator al statului Arizona și fost prizonier de război, a candidat la președinție, în 2008, inteligența sa l-a ajutat să discute chestiuni politice delicate, cu o ușurință fantastică. De asemenea, a fost prelucrată imaginea sa și, astfel, a devenit un personaj în emisiunea de umor *Saturday Night Live*.

De asemenea, asistenta medicală și umorista Patty Wooten și psihologul Ed Dunkelblau au scris despre modul în care umorul a ajutat întreaga țară să devină mai plină de speranță și rezilientă, după 11 septembrie:

Când comedienții profesioniști s-au întors pe scenă și ecrane, au fost foarte precauți și grijulii. Titlurile care apăreau înainte de 11 septembrie au devenit dintr-o dată materiale lipsite de valoare. Comedienții foloseau replici de deschidere precum: „Ei bine, cred că asta sigur va da jos pălăria rechinilor” sau „Vă amintiți zilele bune, demult apuse, ale virusului West Nile?”

Treptat, comedianții au început să facă glume - nu numai despre eveniment, dar mai mult pe seama reacției pe care a avut-o populația la eveniment.²

O glumă pe zi poate nu ține doctorul departe*, dar sigur vă va face să vă simțiți mai bine. pagina web www.ajokeaday.com furnizează glume din 1995. iată tema voastră: înregistrați-vă pe site, alegeți o glumă bună și spuneți o oricui vă ascultă.

Doctorii Shammi și Stuss, cercetători la Universitatea din Toronto, au studiat persoane care au suferit leziuni la lobul frontal (localizat sub frunte) al emisferei drepte. Descoperirile lor au demonstrat că acești indivizi erau mai puțin capabili să guste umorul, reacționând la el printr-un zâmbet, sau râzând de mai puține ori decât grupul de control. Dar chiar și atunci când un creier este „normal”, unii oameni sunt mai amuzați și gustă mai mult o glumă bună decât alții.

Întrucât mi-am antrenat emisfera dreaptă a creierului prin ani de meditație, yoga și canto, am devenit cu siguranță mai spontană, mai jucăușă și mai receptivă la umor și comedie. Cel mai spectaculos comediant pe care îl cunosc este prietena și colega mea, Loretta LaRoche, pe care o numesc Erma Bombeck a stresului. Loretta a scris scenarii și a jucat în mai multe emisiuni și este autoarea câtorva cărți istețe și amuzante, cu titluri precum: *Relaxati-vă - S-ar putea să mai aveți numai câteva minute de trăit!* Pentru mai multe informații despre opera ei, accesați: www.LorettaLarochecom.com. Vă garantez că vă veți simți mai bine!

O abilitate foarte dezvoltată de a improviza și de a sintetiza, de a găsi înțelesuri și de a simți empatie, de a râde și de a vă juca - este un atribut al rezilienței emisferei drepte a creierului

Trecerea pe partea dreaptă a emisferei stângi

Trecerea din emisfera stângă în cea dreaptă creează reziliență, prin intermediul unor canale multiple. Acest lucru oferă o nouă perspectivă prin răs, vă dă posibilitatea să vă adânciți în nevoile și emoțiile celor pe care îi iubiți, vă invita la joacă, vă ajută să obțineți relaxare prin reducerea la tăcere a gândurilor, stimulează capacitatea de atenție și trezește abilitatea de a improviza.

Poate încă mai important este că vă conectează la un sens mult mai înalt al vieții. Ca tânăr neurolog, doctorul Jill Boite Taylor a suferit o lovitură puternică la cap, prin care emisfera stângă i-a fost temporar afectată; în cuvintele ei, acest lucru i-a permis să treacă în emisfera dreaptă. Experiența uimitoare care a urmat - și prin intermediul căreia a înțeles care este semnificația și scopul emisferei drepte - a devenit subiectul bestseller-ului său: *My Stroke of Insight* și a unui film cunoscut, pe care îl puteți viziona pe website-ul website-ului www.TED.co (TED cuprinde un număr mare de turnulețe - de câte 20 de minute fiecare - unde gânditorii de nouă generație își împărtășesc ideile pentru timpurile noastre).

Când dr. Boite Taylor era un neuroanatomist de 37 de ani la Harvard, într-o dimineață, în timp ce se pregătea să plece la serviciu, i s-a spart un vas de sânge din partea stângă a creierului. Fiind neurolog, era capabilă

să observe ce se întâmpla în timp ce emisfera sa stângă funcționa din ce în ce mai puțin. În timpul acesta, a alternat între două realități - conștienta distinctă a celor două emisfere. În starea guvernata de emisfera dreaptă, era euforică, experimentând ceea ce ea numea Nirvana (un sentiment intim de legătură cu tot ceea ce există și un sentiment de pace profundă și de conexiune cu un domeniu extins al conștientei pline de compasiune). Apoi, partea practică legată de emisfera stângă revenea pentru un timp, moment când înțelegea că are nevoie de ajutor. A primi acel ajutor era dificil, oricum, întrucât emisfera stângă ne conectează la lumea exterioară, iar dr. Boite Taylor era incapabilă să vorbească sau să meargă. Dar, din fericire a fost găsită și dusă la spital. I-au trebuit opt ani ca să-și revină în totalitate.

În timpul unui interviu cu Oprah, dr. Boite Taylor a menționat că se poate întoarce la acea stare de Nirvana, oricând dorește. Putem avea cu toții experiențele despre care a vorbit ea, dacă practicăm „activarea circuitelor de pace, ale creierului drept”.

Ceea ce sunteți pe cale să citiți mai departe este modul în care autoarea de față, la vârsta de douăzeci de ani de ani, ca proaspătă absolventă a facultății, a învățat să facă cele menționate mai sus, prin practicarea meditației și exercițiilor de yoga.

Activarea circuitelor de pace ale emisferei drepte a creierului

Pasiunea mea pentru yoga și meditație a început în 1960. Ca proaspăt absolventa a Facultății de Medicină Harvard, eram speriată de competiție și am înce-

put să studiez până noaptea târziu. Migrenele, durerile de stomac, scăderea imunității, bronșita cronică, hipertensiunea și anxietatea m-au transformat într-o adevărată epavă. De fapt, unii prieteni m-au numit „Sally cea stresată”. Din fericire, într-o zi, în laboratorul de fiziologie, partenerul meu „Jerry” m-a învățat cum să-mi activez circuitele de pace, ale emisferei drepte.

În timp ce diseca un clește de rac, Jerry și-a îndreptat privirea către mine și mi-a spus că am o minte puternică. Și când tocmai începusem să mă bucur de lauda primită, a adăugat că tot această minte magnifică reprezenta și sursa ascunsă a bolilor provocate de stres. *Ei bine, asta este o idee interesantă*, am gândit, în timp ce puneam bisturiul jos, pentru a-l asculta.

A spus ceva de genul: „Creezi imagini mentale atât de vii, încât confunzi filmele din mintea ta, cu realitatea propriu-zisă. Din moment ce corpul tău nu poate face deosebirea între ceea ce se întâmplă cu adevărat și ceea ce îți imaginezi, reacționează la fanteziilor tale înspăimântătoare, ca și când ar fi reale. Trebuie să înveți cum să-ți liniștești mintea și cum să revii cu picioarele pe pământ”.

Jerry a studiat karate, încă de când era de mic. El mi-a explicat că toate tipurile de arte marțiale sunt ca exercițiile de meditație, care îți reduc mintea la tăcere și lasă înțelepciunea instinctivă a corpului să preia controlul. Apoi, te poți mișca armonios și cu grație, captând cele mai fine semne transmise de oponentul tău, la nivel nonverbal.

Jerry studia și yoga și m-a asigurat că, prin yoga, erau antrenate același gen de abilități mentale, ca și în

studiul karatelor. Astfel încât m-am înscris și eu la un curs de yoga. A fost greu la început, atât din cauza pozițiilor noi (asane), cât și din cauză că am crezut că scopul lor era succesul. Mi-a luat câteva luni să înțeleg că doamna mai în vârstă de lângă mine, care de-abia reușea să-și atingă genunchii (nu mai vorbesc de vârfurile degetelor de la picioare) era o yogina fantastică. Știa că succesul este o chestiune legată de conștientă, de a fi foarte atent la sentimentele din corp și la ritmul respirației - relaxându-te ușor și cu atenție, în fiecare poziție. Poți fi un yogin foarte bun, chiar și dacă te afli într-un scaun cu roțile.

Eu p.m învățat treptat cum să mă relaxez și să simt vitalitatea fundamentală a trupului. Odată ce simți acea energie, poți înțelege ceea ce descria dr. Boite Taylor, în legătură cu experiența ei. Când accesezi acel domeniu de energie existent în tot, nu e de mirare că devii conștient de energia oponentilor în artele marțiale și că „știi” care va fi următoarea mișcare. În viața de zi cu zi, începi să cunoști stările celor din jur - dacă șeful spune sau nu adevărul, dacă un cartier e periculos sau nu și alte asemenea abilități ale creierului drept, numite generic, intuiție.

Într-o zi, la finalul unei lecții de yoga, după ce începusem să simt câteva schimbări subtile ale atenției și energiei, am trăit un moment de iluminare, în timp ce eram în *savasana* (postura cadavrului). Am fost cuprinsă de un profund și inexplicabil sentiment de pace și m-am gândit: *Mamă, cred că la asta se referă oamenii, atunci când vorbesc despre relaxare!* Înțelegerea acestui fapt a fost o adevărată revelație.

Relaxarea pare să fi ajuns doar un alt cuvânt pentru *destindere*. Faceți o baie cu spumă, mergeți la masaj sau ieșiți în oraș la cină sau la un film. Chiar dacă destinderea ajută la relaxarea mușchilor și a minții, relaxarea profundă este o stare a emisferei drepte de conștientă extinsă - o cufundare atentă în plăcerile momentului. Trecutul și viitorul devin irelevante, întrucât ești la fel de ferm și flexibil ancorat în prezent, ca o barcă ce se leagă ușor, legată la mal. Nu e nimic căruia să trebuiască să-i opui rezistență și nimic care să fie de dorit. Ești pe deplin mulțumit și împăcat cu tine însuși.

Miracolul atenției³

În majoritatea timpului, noi nu ne simțim acasă în noi înșine... suntem oriunde altundeva decât aici. De obicei, o masă copioasă dispare repede, înainte de a apuca să apreciem aromele și texturile subtile pe care bucătarul le-a pus împreună, cu atâta grijă. Luna răsare deasupra unui deal și transforma peisajul în lapte și miere, dar noi abia observăm frumusețea transcendentă. Iubitul își trece ușor un deget de-a lungul brațului nostru, dar noi ne gândim la altceva, iar clipa se pierde. Acest fel de deconectare neatență de la viață, atât de răspândit în timpurile moderne, provoacă stres unei specii menite să creeze legături cu ceilalți.

Colegul meu, dr. Jon Kabat-Zinn a introdus noțiunea de atenție în medicină pe la sfârșitul anilor 70. El este profesor emerit de medicină și directorul fondator al Clinicii pentru Diminuarea Stresului și a Centrului pentru Atenție în Medicina, Îngrijire Medicală și Societate,

de la Facultatea de Medicina din cadrul Universității Massachusetts. Best-sellerul său: *Viața în mijlocul unei catastrofe depline: folosirea înțelepciunii trupului și minții pentru a înfrunța stresul, durerea și boala* este o primă lectură recomandabilă, dacă vreți să aflați mai multe despre folosirea atenției pentru a reduce stresul și a te bucura de viață.

Până atunci, puteți încerca acest exercițiu simplu chiar acum, ca să aveți o idee despre ce înseamnă atenție. Eu vă voi pune o serie de întrebări simple, iar treaba voastră este să fiți atenți la răspunsuri.

Respirați adânc, de câteva ori, folosind expirația pentru a vă liniști și relaxa. Continuați să respirați, rămânând atenți la expirațiile relaxante, în timp ce abordați aceste întrebări:

Citiți într-o cameră în care este cald sau rece? Observați tot ce puteți în legătură cu temperatura. Cum e lumina? Ochii voștri se simt bine sau nu?... E liniște, sau auziți diverse sunete înjur? Cum e suprafața pe care stați?... Ce puteți spune despre energia picioarelor voastre? ... în ce situație se află gâtul și umerii voștri?... Aveți nevoie de o pauză, sau să vă întindeți puțin?... Ceva spune corpul?

Atenția este o formă de conștientă relaxată și întrebătoare, care vă aduce în timpul prezent. În aceasta stare veți găsi pace și vă veți elibera de stres - și tot aici este locul în care emisfera dreaptă a creierului este dominant.

Răspunsul de relaxare

În perioada în care învățam despre atenție prin yoga, dr. Herbert Benson a făcut o descoperire științifică fascinantă, care a explicat de ce tulburările mele legate

de stres au dispărut după câteva luni de practică a artei de stăpânire a prezentului, din yoga. Când vă reduceți gândirea la tăcere, corpul se vindeca automat și se reface, în măsura în care este posibil - nu e ca și cum ai reseta un computer. El și colaboratorul său, dr. Keith Wallance, au numit această stare de restaurare *răspunsul de relaxare*; și Benson a introdus o cale simplă de a accesa această stare benefică prin „meditația concentrării”.

Teoretic, meditația concentrării este simplă: își relaxezi corpul din cap până în picioare și apoi te concentrezi pe propria respirație. De fiecare dată când expiri, repeți un cuvânt sau o frază pe care ai ales-o. (În cercetarea inițială, Benson a folosit cuvântul *unu*). Când alte gânduri vă trec prin minte, metoda e să le neglijați pur și simplu. Așa cum sfătuiește Benson, spuneți doar „Ei bine” și întoarceți-vă la repetarea cuvântului ales când expirați.

Pentru mulți oameni, mintea nu se eliberează imediat și nu renunță la umbre - natura sa este să gândească. Profesorul de meditație, Sogyal Rinpoche, compara curenții gândirii, cu valurile unui ocean: orice ai face, oceanul va continua să facă valuri. În meditație, scopul este să „lași ceea ce răsare să răsară”, fără să încerci să prinzi valul gândirii și să-l conduci la mal. În schimb, doar observați gândirea și apoi întoarceți-vă la repetarea respirației și la cuvântul ales.

Meditația este ca o artă marțială mentală. Pe măsură ce întăriți treptat mușchii conștientiei, dobândiți capacitatea de a vă alege starea mentală. În loc să lași mintea să te controleze, înveți să o controlezi tu pe ea. Meditația face mai ușoară gândirea din viața curentă. Deși orice cuvânt sau frază funcționează pentru medi-

tație, oamenii cu o orientare religioasă considera că folosirea unei scurte rugăciuni îi dă un sens practicii și îi motivează să o facă. Când sunt cu adevărat în stare de stres, îmi place să repet ceea ce ar fi cea mai cunoscută rugăciune din lume: *Te rog, Doamne, ajută-mă.*

Întrucât foarte mulți oameni prefera meditațiile ghidate, eu am creat câteva, printre care se află *Meditații pentru relaxare și reducerea stresului, Meditații pentru autovindecare și putere interioară, Mai puțin stres: Meditații pentru dezvoltarea rezilienței în momente de neliniște*, care a fost gândită ca o pereche a cărții de față. În plus, seturile de CD-uri *Ghidul începătorului în meditație* vă pot fi de ajutor în a vă inspira în practica meditativă. Puteți comanda aceste CD-uri de la Hay House sau www.Amazon.com, sau de pe website-ul meu: www.joanborysenko.com, unde puteți de asemenea să vă înregistrați, pentru a primi un newsletter gratuit, să citiți articole, să vizionați filme și să consultați programul meu de cursuri.

CAPITOLUL €> Activați sistemul păcii interioare

*Se pare că suntem cu toții de acodă că
atenția corpului prin exerciții, dietă și
teaxate este o idee bună - dar de ce nu gândim
acestă buclă despre atenția ptoptiei minți?**

Când economia a început să se prăbușească și teama să se întindă ca o ceață toxică, în întreaga țară, dr. Sanjay Gupta, principal corresponsent pe probleme de sănătate pentru CNN, i-a încurajat pe telespectatorii care sufereau de stres să se calmeze cu ajutorul „meditației compasiunii”.

Două studii publicate în 2008 i-au revelat doctorului Gupta valoarea acestei practici străvechi. În cadrul unuia dintre acestea, care a fost realizată la Universitatea Emory din Atlanta, aproximativ 60 de studenți cu vârste cuprinse între 17 și 19 ani au fost distribuiți într-un grup de meditație, sau într-un grup de control în care se purtau discuții despre sănătate. Rezultatele au fost fascinante: studenții din grupul de meditație, care și-au fă-

cut temele (spre deosebire de cei care au meditat mai puțin frecvent) erau mai puțin reactivi la situații de stres. De asemenea, aceștia au avut și mai puține inflamații în corp, ceea ce este important, întrucât inflamația are legătură cu depresia și, în esență, cu toate bolile degenerative, inclusiv diabetul, bolile de inimă, cancerul, artrita, Alzheimer, osteoporoza, declinul cognitiv și șubrezenia la bătrânețe.

Al doilea studiu, condus de neurologii Richard Davidson și Antoine Lutz la Universitatea din Wisconsin, s-a concentrat pe cei care practicau, de mult timp, meditația compasiunii (16 călugări budiști tibetani) și 46 subiecți de control (care au învățat meditația de la zero). Folosind rezonanța magnetică funcțională, dr. Davidson și colegul său au descoperit diferențe semnificative între creierul celor cu experiență în meditație și al celor din grupul de control.

Meditația compasiunii reduce stresul, dezvoltă abilitatea de a empatiza cu ceilalți și ridică standardul de fericire, ceea ce este o descoperire convingătoare, întrucât, în general, sentimentele benefice care rezultă din satisfacerea dorințelor exterioare dispar repede. (La câteva luni după câștigarea unor sume mari la loterie, de exemplu, oamenii se simt la fel ca înainte de eveniment. Unii sunt chiar mai stresați, pentru că a avea mulți bani poate face viața mai complicată... mai ales când alții vor să pună mâna pe ei!)

Modificările creierului la nivelul lobului prefrontal stâng, la cei care meditează de mult timp (dintre care cei mai mulți duc o viață foarte simplă) ajustează, de fapt, standardul fericirii la niveluri mai înalte. Este o în-

cântare să fii în prezența persoanelor de acest gen, întrucât aproape întotdeauna zâmbesc. Ei radiază o bună-nătaie și o bucurie care sunt contagioase și sunt o dovadă vie a faptului că fericirea vine din interior. Atâta timp cât o persoană are suficientă mâncare, apă și un adăpost care să satisfacă nevoile de bază ale vieții, cercetarea confirmă că posesiunile materiale contribuie relativ puțin la fericire.

Modificările din structurile emisferei drepte a creierului, ce au legătură cu abilitatea de a citi emoțiile de pe chipurile oamenilor și de a fi sensibil la sentimentele lor, au loc și la cei care practică meditația compasiunii, care îi face mai sensibili, mai intuitivi și mai inteligenți emoțional. Inteligența emoțională (IE) - abilitatea de a identifica, de a evalua și de a stăpâni emoțiile proprii și pe ale celorlalți - este o zonă activă de cercetare în domeniul psihologiei, afacerilor și educației.

Introdusă de psihologul și omul de știință, dr. Daniel Goleman, în best-sellerul său: *Inteligența emoțională*, IE este în strânsă legătura cu succesul din toate domeniile vieții: conducere, management, educare, creativitate, prietenie și relaționare pe plan personal. Dr. Lutz a afirmat că abilitatea de a cultiva compasiunea - ceea ce presupune controlul gândurilor și al emoțiilor - ar putea fi utilă și în prevenirea depresiei, la oamenii care sunt predispuși la ea.

Ambele studii despre meditația compasiunii scot în evidență faptul că meditația funcționează, doar dacă este făcută în mod consecvent. Deci, este nevoie de un mare angajament, pentru a schimba ceva în structura și în starea de sănătate a creierului.

Iată cum puteți începe: citiți următorul scenariu de câteva ori, luând pauză pentru a trăi sugestiile cu atenție. Nu vă îngrijorați dacă nu faceți totul „perfect”. Faceți doar ceea ce puteți și folosiți-vă inteligența inimii, pentru a genera gânduri bune pentru voi și pentru ceilalți. Când terminați meditația, încercați să citiți din nou. După câteva încercări, veți ajunge să memorați instrucțiunile. Sau, dacă preferați, puteți înregistra scenariul și să-l ascultați.

Scenariul tău pentru meditația compasiunii

1. Închideți ochii și dați-vă voie să fiți curioși în privința a ceea ce veți experimenta. Rotiți umerii spre spate, apropiați omoplații unul de celălalt și lăsați-i să alunece spre partea de jos a spatelui, ca și cum ați avea două aripi cu care vreți să vă acoperiți spatele. Aceasta mișcare vă deschide pieptul și vă ajută să respirați profund și natural. Țineți mâinile relaxate pe picioarele ne-încrucișate sau împreunate în poală, în timp ce vă relaxați capul, trunchiul și partea de jos a corpului.

2. Concentrați-vă atenția asupra capului. Imaginați-vă că puteți respira calm și ușor, prin creier. Permiteți-i respirației să vă relaxeze ochii... nările... maxilarul... limba... gâtul. Imaginați-vă că puteți respira în centrul pieptului. Lăsați ca fiecare respirație să vă maseze și să vă deschidă inima. Expirați această senzație de ușurință în spațiul din jurul vostru. În timp ce mușchii pieptului „se lasă purtați”, simțiți cum un val de relaxare vă curge prin umeri, brațe, mâini și degete. Imaginați-vă că puteți respira în plexul solar, profund în abdomen, acolo unde câteodată simțiți impulsuri de forță interioară și de

încredere. Lăsați ca această putere să se miște asemenea unui curent de încredere liniștită, prin partea inferioară a corpului... prin coapse... picioare... tălpi.

Întoarceți-vă la inimă. Fiecare inspirație masează și relaxează inima. Expirați aceasta relaxare în spațiul din jurul vostru și extindeți următoarele gânduri pozitive în tăcere, întâi către voi înșivă, iar apoi către ceilalți:

- * *Să fii plin de bunătate iubitoare,*
- * *Să fii bine.*
- * *Să fii împăcat și liniștit.*
- * *Să fii fericit.*

3. Apoi, aduceți în conștientă unul sau mai mulți oameni de care vă pasă profund. Proiectați-i cât mai clar și cu cât mai multe detalii posibil. Inspirați în inima

voastră și expirați către ei liniște și bunătate, în timp ce

repetăți aceste dorințe:

- * *Să fii plin de bunătate iubitoare.*
- * *Să fii bine.*
- * *Să fii împăcat și liniștit.*
- * *Să fii fericit.*

4. Aduceți în minte pe cineva cu care nu sunteți în

relații foarte bune. Începeți ușor - gândiți-vă la cineva

de care vă pasă și căruia îi pasă de voi. Pe măsura ce

crește confortul legat de această meditație, puteți alege oameni cu care aveți relații mai dificile. Inspirați în inimă și expirați liniște și bunătate, către cel pe care l-ați

ales, în timp ce repetați aceste dorințe:

- * *Să fii plin de bunătate iubitoare.*
- * *Să fii bine.*
- * *Să fii împăcat și liniștit.*

♦ *Să fii fericit.*

5. Acum, aduceți în conștientă întreaga țară și di
versitatea de oameni care se află în ea: cei săraci sau
bogați, cei sănătoși sau bolnavi, cei tineri sau bătrâni...
persoane de toate naționalitățile, etniile sau credințele.
Inspirați în inima voastră și expirați către toți aceștia

li
niște și bunătate, în timp ce repetați aceste dorințe:

- * *Să fim plini de bunătate iubitoare.*
- * *Să fim bine.*
- * *Să fim împăcați și liniștiți.*
- * *Să fim fericiți.*

6. În final, vizualizați planeta noastră ca și cum
ați

vedea-o din spațiu - o frumoasă sferă albastră cu alb,
rotindu-se în întinderea înstelată. Imaginați-vă marile
oceane, munții cu piscurile lor înzăpezite, câmpiile în
verzite și vastele deserturi. Gândiți-vă animalele de
toa

te soierile: cele care zboară, cele care se târăsc, înotă
sau merg. Imaginați-vă oamenii din fiecare țară, trib,
rasă și religie. Inspirați în inima voastră și expirați
către

toți liniște și bunătate, în timp ce repetați aceste
dorințe:

- * *Să fim plini de bunătate iubitoare.*
- * *Să fim bine.*
- *> *Să fim împăcați și liniștiți.*
- ♦ *Să fim fericiți.*

7. Continuați să respirați din inimă. Exersând,
compasiunea pentru toate ființele vă va aduce aminte
că faceți parte dintr-un mister mult mai mare decât voi
înșivă.

8. Când sunteți pregătiți, reveniți la conștienta
normală și deschideți ochii. Continuați să stați unde
sunteți,

până când vă simțiți pregătiți să vă ridicați și să vă începeți ziua, cu inima și mintea deschise.

Sfaturi pentru o practică de meditație reușită

1. *Alegeți același loc și aceeași oră pentru practica zilnică.* Încercați să rezervați acel loc doar pentru meditație. De exemplu, dacă stați pe scaunul pe care vă uitați la televizor, veți ieși în mod automat din starea de a „face” și veți intra într-o stare pasivă și receptivă. Dacă vă așezați pe scaunul de la birou, veți intra în starea de lucru. Dacă stați pe scaunul de meditație (sau pe o pernă, pe jos), sistemul vostru nervos va fi constrâns să activeze programul de pace al emisferei drepte a creierului.

2. *Amintiți-vă că, pentru a vă deprinde cu meditația, aveți nevoie de exercițiu* - în același mod în care e nevoie de antrenament pentru a juca un sport sau pentru a cânta bine la un instrument. La început, atenția tinde să se abată de la conținut și e posibil să începeți să vă gândiți la altceva - este normal. Doar concentra-ți-vă din nou asupra meditației și reluați fiecare pas, de câte ori este nevoie.

3. *Acordați-vă o zi liberă pe săptămână,* dar faceți tot ce vă stă în putință să exersați consecvent în celelalte șase zile. Cu cât meditați mai mult, cu atât rezultatele sunt mai bune.

4. *Spuneți-le celor care locuiesc cu voi, să nu vă deranjeze.* Când copiii mei erau mici, aveam o regulă simplă: meditația putea fi întreruptă doar în caz de incendiu, accidente sau alte urgențe.

5. *Să știți că animalelor de companie le place energia meditativă.* Dacă animalul vostru poate sta lângă voi, liniștit, este bine. Dar dacă micuțul vrea să sară în brațe, țineți-l după ușa, pentru a minimiza deranjul.

6. *Aveți răbdare.* Chiar dacă, în primele săptămâni, nu reușiți să vă stăpâniți gândurile, amintiți-vă că vă antrenați totuși „mușchii” minții și capacitatea de concentrare. De fiecare dată când vă surprindeți că vă gândiți la altceva și că vă pierdeți concentrarea, dar reușiți să reluați exercițiul, creați în creier noi circuite, care vă pot ajuta să îndepărtați gândirea neproductivă de pe parcursul zilei.

A medita informai

Chiar dacă este foarte important să înveți să stai și să meditezi - și fiecare copil ar trebui să învețe acest lucru în școală - meditația poate fi folosită în mod informai și pe parcursul zilei. Dr. Benson obișnuia să spună povestea unui preot catolic care alerga, se ruga și medita în același timp: când alerga, practica meditația concentrării, prin repetarea cuvintelor *Kyrie Eleisson* („Doamne, ai îndurare”) pe ritmul respirației și al pașilor.

Atenția este și o practică ce face ca activitățile zilnice, cum ar fi mâncatul, să fie mai plăcute. Spre exemplu, dr. Jon Kabat-Zinn predă ceea ce el numește „exercițiul stafidei”. Luați o singură stafidă în gură și lăsați-o pentru o vreme acolo. Rotiți-o în jurul limbii - simțiți textura și saliva care începe să se formeze. Mușcați stafida pentru a-i simți aroma, apoi mestecați-o lent pentru mai mult timp, dând atenție modului în care dinții, limba și gâtul vostru cooperează pentru a o aduce în organism.

În final, observați ce simțiți când o înghițiți. Exercițiul poate să dureze în jur de cinci minute, dar arată cum este să fii cu adevărat atent și conștient de un proces care este, în mod normal, grăbit și inconștient.

S-ar putea să apreciați *Miracolul atenției*, o carte scurtă, practică, scrisă de călugărul și profesorul de meditație vietnamez Thich Nhat Hanh. Este plină de ponturi minunate despre cum să aduceți atenția în viața zilnică, în timp ce mâncați, faceți duș, spălați vasele și așa mai departe. Atenția vă aduce bucurie și plăcere în viață. Este ca și când ați scoate ambalajul de hârtie de pe o prăjitură, înainte să o mâncați - o experiență mult mai mulțumitoare!

O altă cale de a face viața mai satisfăcătoare este să vă îndepărtați puțin atenția de la voi și grijile pe care le aveți, prin mișcarea corpului, ceea ce schimbă foarte repede și eficient starea creierului. Mișcarea este un medicament miraculos, care stimulează dezvoltarea de noi celule cerebrale, bine-dispune și întărește rezistența la stres și reziliența - ceea ce veți descoperi în următorul capitol.

CAPITOLUL ?

Stimulați-vă

creierul

*T tea muțți oameni își eimitează mișcata (?a
a săZi diZect βa concēuzii, a fiugi de cZeditoZi, a se
întZece cu gβuma, a se da peste cap penttu a
obține fjavokuZi, a evita munca, a ocoēi
Zesponsabi€itățife și a-și fiokța nokocuē.*

AtUHtim,

Într-unui dintre desenele mele animate preferate, un pisoi este întins pe canapeaua psihiatrului și spune ceva de genul: „De când am descoperit că ești ceea ce mănânci, mi-am dat seama că sunt un papă-lapte.” Când recunoști că, în ciuda rafinamentului tău mental, ești totuși un animal proiectat să se miște, devine evident că statul degeaba nu este sănătos. În momentul în care nu poți face față stresului, chimia creierului se îndreaptă către un colaps, iar dispoziția ta devine din ce în ce mai negativă - ostilă, deprimată sau anxioasă. Cel mai eficient mod de a-ți îmbunătăți mentalitatea și de a-ți dezvolta abilitățile pe care le-ai dobândit deja, este de a pune, pur și simplu, osul la treabă.

Țineți vă de program! exercițiile regulate de aerobic vă mențin creierul într-o stare în care continuă să producă neuroni noi și să se adapteze la schimbare. Alocați exercițiilor moderate cel puțin cinci jumătăți de oră, în fiecare săptămână? Dacă nu, ce scuză aveți?

Știm cu toții că este o idee bună să faci mișcare. Exercițiul fizic crește speranța de viață, întrucât scade incidența bolilor de inimă, a cancerului, osteoporozei și a altor boli, intensifică metabolismul și reglează greutatea, în acest capitol, vom arunca o privire asupra modului în care mișcarea ne afectează creierul și dispoziția sufletească. Exercițiile de aerobic, făcute regulat, îi creează creierului condițiile pentru a se dezvolta și a se adapta la schimbare, prin producerea de noi neuroni și prin refacerea circuitelor de care are nevoie în viață.

„Refacerea” este un exemplu de reziliență fizică, ce-i permite rezilienței mentale, condiționate de ea, să funcționeze. După ce vom trece în revista câteva cercetări fascinante, ne vom îndrepta privirea asupra motivului pentru care atât de puțini oameni reușesc să se pună în mișcare și să se mențină în mișcare. Odată ce vom înțelege cele mai frecvente blocaje care ne împiedică să facem mișcare, ne va fi mai ușor să le depășim și să ne luăm angajamentul că vom dezvolta un stil de viață sănătos și activ. Făcând asta, ne vom da seama de incredibilele beneficii fizice și mentale, care ne așteaptă.

Acest creier bătrân se remodelează

Când eram studenta la Facultatea de Medicina Harvard, dogma era că ne-am născut cu toți neuronii pe care îi vom avea vreodată. Pierdem o parte din ei, pe măsură ce înaintăm în vârstă, dar nu vom putea nicio dată să producem alții. Din fericire, acum știm mai multe. Metode mult mai avansate de imagistica cerebrală au arătat că sunt creați în permanență noi neuroni, pe măsură ce neuronii bătrâni mor. Astfel, arhitectura creierului se modifică și se adaptează la circumstanțele actuale - o formă de remodelare numită *neuroplasticitate*. Noile circuite au puterea de a transforma modul în care percepem lumea, cel în care gândim și în care acționăm. Ele sunt suportul fizic care ne permite să rulăm software-ul (programele de gândire), despre care am discutat în primele șase capitole ale acestei cărți.

În lipsa mișcării, creierul nu numai că nu mai reușește să se dezvolte și să se remodeleze, dar se poate chiar atrofia. Stresul, în special, determina moartea celulelor și diminuarea masei cerebrale în ariile esențiale pentru memorie și planificare. Departamentul pentru Sănătate și Servicii Sociale al S.U.A. recomandă cel puțin 30 de minute de exerciții moderate (precum mersul vior), cinci zile pe săptămână, sau 20 de minute de activitate intensă (precum alergatul), trei zile pe săptămână. Iar această investiție minora de timp aduce câștiguri spectaculoase: previne descreșterea volumului creierului care începe, în mod normal, în jurul vârstei de 40 de ani, optimizează funcționarea creierului, încetinește considerabil declinul cognitiv (gândirea neclară, me-

moria slabă), care vine odată cu înaintarea în vârstă și cu expunerea la stres și ajută la îndepărtarea depresiei.

Mișcarea ajută la combaterea depresiei

Depresia este o calamitate în creștere în Statele Unite. Ea afectează 16% din populație, iar costurile asociate tratamentelor și întreruperilor salariale sunt estimate la 83 miliarde de dolari anual. Iar această estimare nu include și costurile suferinței umane - costuri pe care dacă voi, sau o persoană dragă, ați fost în depresie clinică, le cunoașteți foarte bine.

Depresia vă poate opri din drum, anihilându-vă voința de a trăi, prin inițierea unor schimbări în creier ce conduc la o gândire pesimistă. Aceste scheme mentale, la rândul lor, conduc la cronicizarea stresului și determină modificări hormonale ce afectează în continuare corpul și duc la micșorarea creierului.

Când ești încremenit în depresie, îți este practic imposibil să pui în mișcare creativitatea și gândirea rezilientă. În orice caz, în 1999, o echipă de la Departamentul Medical al Universității Duke a făcut o descoperire uluitoare: a demonstrat că exercițiile aerobice sunt la fel de eficiente ca și medicamentele în tratarea depresiei, la adulții de vârstă a doua și a treia. De asemenea, a descoperit și că mișcarea îmbunătățește abilitățile cognitive (numite *funcții executive*), care includ memoria și capacitatea de a face planuri, a se organiza și a jongla cu diverse sarcini intelectuale. Iar ca bonus, se adaugă și observația că augmentarea funcțiilor cognitive, în urma mișcării, a fost mai mare decât ar fi fost de așteptat, doar prin ameliorarea depresiei.

Așadar, ce fel de exerciții fizice ajută la tratarea depresiei? În cadrul studiului, pacienții incluși în grupul de exercițiu fizic, care aveau vârste cuprinse între 50 și 77 ani, au exersat la bicicleta staționară, au mers sau au alergat timp de 30 minute, de trei ori pe săptămână. Un al doilea grup de pacienți a primit doar un medicament antidepressiv numit sertraline (Zoloft), iar un al treilea grup a primit medicamentul și a făcut și mișcare. La finalul celor 16 săptămâni, toate cele trei grupuri au prezentat îmbunătățiri echivalente, ceea ce arată că mișcarea poate ameliora depresia de una singură. Acest tip de rezultat a fost confirmat și de alte studii ulterioare.

Cu alte cuvinte, *mișcarea îți stimulează creierul!*

(*Fiți atenți:* dacă sunteți deprimați sau cunoașteți persoane deprimare, apăsați imediat la un medic specialist. Un test excelent de autoevaluare este disponibil online la:

www.webmd.com/depression/guide/depression-symptoms-and-types. Depresia poate fi ușor ignorată sau diagnosticată greșit și aproximativ 15% din persoanele cu depresie netratată ajung să se sinucidă. Sfaturile oferite în această carte nu sunt suficiente pentru toți cei care suferă de depresie. Vă rugăm să consultați medicul, pentru a decide care dintre ele sunt potrivite pentru voi și, între timp, continuați tratamentul medical care v-a fost prescris.)

Întrucât persoanele care suferă de depresie răspund la antidepressive doar în 65% dintre cazuri, pentru majoritatea oamenilor, mișcarea s-a dovedit a fi un supliment important la tratament. Problema care rămâne totuși este că, în ciuda tuturor motivelor care îndeamnă

la stabilirea unui program regulat de exerciții, majoritatea dintre noi nu face asta.

M-am întrebat adesea de ce continuam să fim sedentari, deși știm atât de multe despre beneficiile unei vieți active. Chiar și după mulți ani de încurajare din partea a numeroase agenții de sănătate și reviste de fitness, între jumătate și două treimi dintre noi nu fac nici măcar un minimum de mișcare necesară, pentru a menține un nivel de sănătate optim.

Dar acum că știți ce efect are mișcarea asupra creierului, poate veți fi încurajați să faceți din aceasta o rutină. S-ar putea să vă facă plăcere să aflați despre cum am început *eu* să fac mișcare. Și dacă nu faceți deja exerciții fizice în mod regulat, poate că experiența mea vă va inspira să începeți.

Fără sedentarism

Când copiii mei erau mici, locuiam într-o zonă rurală, în care casele erau foarte îndepărtate unele de altele, într-o zi, o vecina a venit la ușă să ne aducă vestea că cei din familia ce locuia în josul străzii tocmai stinsese un incendiu în bucătărie și o rugaseră pe ea să cheme ajutoare pentru curățenie.

Întrucât era iarnă, am luat o haină pe mine și am ieșit repede după vecina mea, care o luase înainte în pas alert. Am încercat s-o urmez, dar, după un minut sau două, mi s-a tăiat răsuflarea și respiram ca un motor cu aburi. Deși aveam numai 30 de ani, mă simțeam foarte bătrână. În timp ce stăteam încovoiată în mijlocul străzii, gâfâind și cu mâinile pe coapse, am avut un moment de revelație. Mi-am dat seama că era

timpul să fiu atentă la corpul meu - care, în fond, era singura mea casă.

În aceeași seară, am văzut într-o emisiune la televiziunea publică o femeie trecută de 50 de ani, care cu câțiva ani înaintea începuse să facă alergări, iar în prezent alerga aproximativ 13 kilometri pe zi. Transformarea ei a început prin a alerga până la cutia poștală și înapoi, pe o distanță de 100 de metri. Nu părea atât de greu - mă gândeam că, dacă ea a putut, voi putea și eu.

În dimineața următoare, am ieșit afară împreună cu fiul meu de trei ani, Andrew, și am început să mergem rapid și constant. Un minut mai târziu, eram extenuată și am încetinit pașii până la ritmul unei plimbări, în timp ce el continua să alerge nestingherit mai departe. A fost o mare dezamăgire să fiu întrecută de un copil de trei ani, dar m-am gândit că el avea mai puțină masă de mișcat / ~ și, prin urmare, am perseverat. Alergare și plimbare, alergare și plimbare. Gândindu-mă la doamna de la PBS, am adăugat o mantră improvizată la antrenament. Inspiram și gândeam: *Dacă ea poate s-o facă...*, iar pe expirație, spuneam în gând: *voi putea și eu*.

La sfârșitul primelor luni, alergam cinci kilometri în majoritatea zilelor de lucru și opt sau mai mulți în weekenduri. Au scăzut multe numere la rochii și, odată cu ele, a scăzut și pofta pentru mâncărurile grase. Asta este interesant din perspectiva înțelepciunii corpului, în- (trucat dietele bogate în grăsimi scad nivelul de BDNF (hormonul care stimulează formarea de noi celule cerebrale). Alergatul crește aceste niveluri, ceea ce constituie una dintre modalitățile prin care este stimulată dezvoltarea creierului.

Așadar, ce are corpul de făcut, atunci când alimentele cu care este hrănit produc un efect diferit față de mișcarea la care este supus? Experiența personală mi-a arătat că organismul se adaptează și că, fără prea mult efort, gusturile încep să se schimbe. Am început să mănânc mai multe fructe și legume, fără chiar să-mi dau seama.

Deși exista foarte multe informații legate de nutriție și dispoziția sufletească, nu este scopul nostru să abordăm acest domeniu aici - dar o regulă de ținut minte din punct de vedere al nutriției este că ceea ce este bun pentru inimă, e bun și pentru creier. Dacă vă hrăniți cu alimente proaspete, organice, limitați cantitatea de grăsimi și de zahăr, evitați mâncarea procesată și consumați cel puțin cinci gustări de fructe și legume pe zi, vă veți simți mult mai bine și veți fi, totodată, mai sănătoși.

Ce scuză aveți că sunteți sedentari?

Cele mai frecvente cinci motive pentru care oamenii nu fac mișcare sunt:

1. Este nevoie de timp, iar cei mai mulți din tre noi suntem deja suprasolicitați.
2. La început nu te simți neapărat bine, făcând exerciții.
3. Stabilirea unor scopuri prea înalte poate duce la abandonarea celor propuse.
4. Poate părea un lucru egoist să avem grijă de noi înșine și nu de alții.
5. Precizați motivația dumneavoastră preferată. De exemplu: Este prea cald, prea frig, prea scump să merg la sală, drumul e prea abrupt ca să

merg pe bicicleta, câinele cel bătrân, care abia se mai ține pe picioare, scâncește dacă ies fără el, aș putea rata un telefon important, copiii trebuie duși la antrenamentele de fotbal, nu am echipamentul potrivit, partenerul nu vrea să mă însoțească, bebelușul trebuie să doarmă, trebuie să învăț pentru un examen, bate vântul prea tare, sunt țânțari afară, sunt prea gras ca să încap în trening... Un program de fitness cere disciplina și angajament înainte de a începe să vă simțiți la fel de confortabil ca atunci când mâncați nesănătos, fumați, beți alcool sau orice altceva care e plăcut pe moment, dar vă face rău mai târziu. Dacă vă țineți de ele, exercițiile fizice devin obiceie, pentru că sentimentul de forță și de stare de bine care apare este greu de înlocuit. Dacă credeți că sunteți pregătit să începeți o viață mai plăcută și mai lipsită de stres (și, desigur - dacă exista orice dubiu în ceea ce privește faptul de a fi sau nu suficient de sănătos pentru a începe să faceți mișcare, cereți sfatul medicului), iată câteva sugestii pentru a face ca mișcarea să aibă efectul scontat:

- **Alegeți ceva amuzant și simplu de care să vă apucați.** Personal, aș alege să fiu alergată de un leu, decât să merg la sală. Sala implică muncă. Oamenii au antrenori și totul arată ca un alt fel de loc de muncă -cu note și calificări. Soțul meu, pe de altă parte, *iubește* sala. Când folosește bicicleta eliptică, el poate să urmărească în același timp și știrile și progresul făcut. Și aproape întotdeauna își dă întâlnire acolo cu prietenii. Eu prefer să mă plimb cu câinii, să merg pe bicicletă sau la schi, în sezon. Aceste activități încep chiar din

momentul în care ies pe ușă și este, deci, mai probabil să le duc la bun sfârșit.

* Faceți din exerciții o prioritate care nu poate fi negociată. A te pune pe primul loc înseamnă a include mișcarea precis în programul tău zilnic și a o trata ca pe o întâlnire importantă.

* Exersează cu un prieten, fie el om sau animal. Dacă cineva te așteaptă, este mult mai probabil să apari și tu. Mai mult, suportul social este un ameliorator de stres dovedit, deci a exersa cu un prieten aduce un beneficiu dublu sănătății tale. Persoanele cele mai predispuse să-și respecte programul de exerciții sunt stăpânii de câini. Plimbarea câinelui dublează timpul săptămânal acordat plimbării. Timpul adițional de plimbare duce la arderea a aproximativ 600 de calorii săptămânal, care însumează 4,5 kilograme pe an de masă corporală care scade sau pe care nu o adaugi.

În acest capitol ați avut o imagine asupra modului în care chiar mișcarea moderată, cum ar fi mersul rapid, reduce stresul, stimulează creierul și contribuie la ameliorarea depresiei. Ați văzut, de asemenea, cum puteți identifica și controla câteva din scuzele care vă împiedică să faceți mișcare. Tot ceea ce se interpune între voi și o viață mai bună este să puneți în practică ceea ce ați învățat.

În următorul capitol, vom vedea cum omul nou, rezilient, în care v-ați transformat, poate găsi sensul și viziunea pentru a deveni viitorul pozitiv de care lumea noastră are nevoie acum.

«
*i "
„i> t
 f
«
 I
« •
<f „

f>

*CAPITOLUL § **O viață*** ***trăită cu viziune și sens***

*Constituția [ga.tantea.2a](#) atneticanibot doat
dteptuß de a utmăti ßeticitea.
"Dai frecate ttebuie s-o ptindă sing ut.*

Ben este un tânăr bine făcut, abia trecut de 30 de ani, ecologist convins și paramedic voluntar, căruia îi plac alpinismul și ciclismul montan. Soția sa, Amy, este, de asemenea, o atletă preocupată foarte mult de mediu și de sănătatea și educația celor doi copii ai lor -Brett, un băiețel de patru ani, și sora sa, Dawn, în vârstă de șase ani. Familia lor nu este înstărită, dar reușește să plătească facturile la timp, să aibă un cămin fericit și să petreacă mult timp în natură, pe coasta magnifică a pacificului de nord-vest.

Viața lui Ben este un echilibru perfect între casă și întreținerea familiei, pe care o realizează făcând o muncă folositoare celor din jur. De patru ani, Ben este director de dezvoltare (colector de fonduri) la o clinică nonprofit și, când a început recesiunea economică, și-a

pus problema că donațiile către acest sector vor cunoaște un declin, ceea ce s-a și întâmplat. Fiind un realist optimist, a înțeles că viața, ca un râu, începe să-și modifice cursul și că, dacă nu și-l schimbă și el pe al său, va ajunge pe uscat.¹

Ben și-a concentrat atenția asupra viitorului și a început să se gândească la o nouă profesie - una care să-i placă, să corespundă valorilor sale interioare și să fie și scutită de riscurile provocate de recesiune. Domeniul sanitar i-a făcut cu ochiul, în primul rând pentru că este foarte puțin probabil să se demodeze vreodată. Apoi, lui Ben îi place foarte mult intensitatea preluării urgențelor medicale, la care participă ca paramedic, și cunoaște bine mersul lucrurilor în sistemul sanitar. Așadar, s-a hotărât să devină asistent medical, dar, înainte de a putea începe pregătirea propriu-zisă, are nevoie de competențe în chimie organică și biologie. Ben nu a renunțat încă la postul de colector de fonduri, dar a început deja studiile necesare înscrierii în programul de pregătire al asistenților medicali. În loc să se gândească la viitor ca la ceva care îl așteaptă vrând nevrând, Ben și-l creează conștient.

Trăiește cu viziune și sens. Persoanele rezili-

lient	nu așteaptă în mod	viitorul,	pe
care	își se va întâmpla oricum.	El	viitorul,
	creându-l în mod conștient.		

Prezentul poartă în sine semințele pentru orice viitor posibil

Dacă vă explorați valorile și le lăsați să vă ghideze viziunea, se creează o punte între punctul în care sunteți acum și un viitor care poate fi mai recompensator decât trecutul. Toată această chestiune a previzionării viitorului ține de ceea ce soțul meu, Gordon, numește *dublă viziune* - capacitatea de a vedea realitatea superficială (și de a o înfrunța, așa cum a făcut Ben), împreună cu impulsul de a explora comorile care se ascund în profunzime. Gordon îl citează cu mare plăcere pe regretatul psiholog, Erich Fromm, care a spus că „prezentul poartă în sine semințele pentru orice viitor posibil”.

Dacă sunteți pregătiți pentru acest fel de viziune care, ca un fel de radiografie, vă permite să vedeți viitorul posibil dincolo de situația prezentă, vă puteți pune o seamă de întrebări, printre care se vor afla foarte probabil și cele la care s-a gândit Ben:

* ■ *Ce prețuiesc cel mai mult?*

* *Care sunt punctele mele forte?*

■\$■ *Care dintre abilitățile pe care le am deja, mi-ar putea fi utile într-o situație nouă? *■ Care sunt abilitățile de care mai am nevoie și*

cum le pot deprinde? •• Cine m-ar putea

*sfătui? *■ Care dintre contactele mele m-ar putea ajuta?*

Există vreun grup de oameni, cu aceleași interese ca și mine, căruia m-aș putea alătura?

Poate că ar fi bine dacă ați reflecta puțin asupra acestor întrebări, după care vă puteți decide dacă sun-

teți pregătiți să mergeți mai departe și să dați un nume viziunii proprii vieți și să vă creați o misiune în acord cu valorile personale. Schimbarea vremurilor este o ocazie de a afla cine sunteți cu adevărat, ce vă face fericiți și cum v-ar plăcea să vă trăiți viața. Dacă sunteți gata să sacrificați puțin timp pentru a vă proiecta și manifesta viitorul în cel mai bun mod, în secțiunea următoare veți găsi ajutorul de care aveți nevoie la început.

Crearea celui mai bun viitor

Tema de lucru pe care o voi sugera necesită câteva ore pentru a fi dusă la bun sfârșit, dar rezultatele fac să merite efortul depus. Puteți face asta și de unul singur, dar este mai bine și mai amuzant să chemați câțiva prieteni și să vă rezervați o zi pentru a o face împreună. Dacă toți își împărtășesc propriile descoperiri, înțelegerea fiecăruia se adâncește și legăturile de prietenie se întăresc.

Procesul are patru părți:

1. **Gândiți-vă care sunt cele mai importante lucruri pentru voi înșivă.** Luați-vă o oră pentru a scrie despre valorile voastre cele mai prețuite, laț câteva întrebări care v-ar putea îndruma:

- * La sfârșitul vieții, dacă vă uitați în urmă, ce anume va avea însemnătatea cea mai mare? Ce lăsați în urmă? Scrieți un necrolog de care să puteți fi mândri.
- * Care credeți că este sensul vieții unui om? Credeți că aveți un destin anume? Dacă da, sunteți oare pe calea cea bună, sau e

nevoie să vă mai ajustați direcția? Dacă trebuie să schimbați ceva, cum ați putea face asta?

- *Ce vă place cel mai mult să faceți? Care sunt talentele și punctele voastre forte?
- *Ce slăbiciuni aveți care vă pot sta în cale?
- *Cum ați vrea să vă privească cei apropiați - copiii, părinții, prietenii?
- *Ce fel de cariera vă atrage cel mai mult? Nu lăsați nimic să vă limiteze visurile. E în regulă dacă ați vrea să fiți președintele țării, deși nu aveți decât opt clase. În acest punct, trebuie să scrieți liber despre ce v-ar plăcea cel mai mult să faceți și să nu vă blocați în încercarea de a vă da seama cum puteți să ajungeți până acolo.
- *Despre ce vă doriți cel mai mult să învățați și de ce?

2. Cereți îndrumare ghidului vostru lăuntric. Cu toții avem întrebări legate de viață, pe care am vrea să le punem unui maestru, dar de cele mai multe ori cunoaștem deja răspunsurile. Se pune doar problema să le recuperăm din subconștient -acea parte a minții care este conectată la o sursă de înțelepciune mai largă decât spectrul experiențelor noastre personale. Procesul următor este una dintre căile prin care ne putem conecta la acea inteligență mai cuprinzătoare:

- Mai întâi, relaxați-vă și încercați să intrați într-o stare de reverie. Puteți să cântați la un instrument muzical, să meditați, să fa-

ceți yoga sau stretching, sau să ascultați muzică de relaxare.

- *Găsiți un loc confortabil în care să puteți sta vreo 20 de minute. Închideți ochii și respirați adânc, de zece ori. Imaginați-vă, cu fiecare expirație, cum coborâți câte o treaptă a unei scări.
- *La capătul treptelor, imaginați-vă că intrați pe o ușă și apoi urmați o cărare, printr-o pădure minunată, până când ajungeți la un luminiș, unde se află o bancă rustică de lemn. Așezați-vă. Aici vă veți întâlni de fiecare dată cu ghidul vostru lăuntric. Uitați-vă împrejur și găsiți-l.
- *Întrebați-l care este numele său și mulțumiți-i că a venit.
- *Puneți orice întrebare care vă trece prin minte. S-ar putea să primiți un răspuns pe loc, sau abia când veți relata această experiență în jurnalul vostru.
- *Când ați terminat, mulțumiți-i ghidului, în-toarceți-vă pe cărare, treceți din nou pe ușă și urcați treptele, până veți ajunge la locul unde v-ați așezat.
- *Deschideți ochii și notați-vă experiența în jurnal. Uneori, răspunsurile pe care le căutați devin mai clare, pe măsură ce scrieți.

3. Creați o afirmație pentru viziunea și misiunea voastră. Acum, că ați petrecut ceva timp con-templându-vă propriile valori și cerând îndrumare din partea înțelepciunii sinelui vostru, este

momentul să puneți în scris afirmații ale viziunii și misiunii care vi s-au revelat, pentru ca intenția sa prindă rădăcini. Toate acestea vă vor clarifica Țelurile și vor deveni baza pentru conceperea unui plan de acțiune pas cu pas, care să facă din viitorul posibil, o realitate.

Afirmația viziunii este viața ideală pe care vreți să o trăiți - esența voinței voastre. Asigurați-vă că viziunea voastră este detaliată și acoperă toate aspectele importante ale vieții: iubire, muncă, scop și înțelesuri, emoții și sentimente, spiritualitate și bani. Iată care este afirmație viziunii mele:

Scopul meu în aceasta viață este să devin spontană și liberă, trează și empatică, pentru a putea să devin eu însămi schimbarea pe care mi-o doresc în lume. Cariera mea implică să scriu cărți și articole și să țin conferințe pe teme de sănătate, vindecare și spiritualitate. Lucrez cu oameni sau cu corporații, ajutându-i să-și atingă potențialul maxim. Prețuiesc relațiile iubitoare pe care le am cu soțul meu, cu copiii și nepoții mei și cu prietenii apropiați. Imi întretin o viață spirituală bogată, sunt atentă să-mi mențin o sănătate optimă și să petrec mult timp în natură. Crearea frumosului și a armoniei este esențială în orice domeniu. Prevăd un viitor caracterizat de independență financiară și filantropie și o activitate intensă, dar echilibrată, care va continua tot timpul pe care îl mai am de petrecut pe Pământ.

Afirmația misiunii este o descriere concisă și clară, într-o singură propoziție, a ceea ce faceți efectiv, voi înșivă sau organizația din care faceți parte. Această afir-

mație vă concentrează activitatea și vă ajută să decideți ce oportunități sunt în acord cu viziunea și scopurile voastre. Atunci când, de exemplu, angajații unei companii înțeleg misiunea acesteia, firma respectivă își crește profitul cu 29 de procente. Afirmția misiunii companiei mele, Mind-Body Health Sciences, LLC, este: *Sintetizăm informații din sociologie, biologie și din marile tradiții spirituale ale omenirii, pentru a inspira oamenii și corporațiile să-și optimizeze viața și să contribuie la crearea unei lumi mai treze și mai empatică.*

4. **Faceți un tablou al viziunii.** Tabloul viziunii este un colaj de imagini care reprezintă cel mai bine viitorul pe care vreți să-l creați. Puteți găsi o imagine care să reprezinte sufletul vostru pereche? Dar o slujba de vis sau nașterea unui copil? Sau poate ajutarea oamenilor străzii, pacea în Orientul Mijlociu, atingerea divinității?

Crearea tabloului viziunii este un fel de bricolaj. Al cătuiți cel mai creativ colaj posibil, din orice aveți la îndemână. Luați o grămadă de reviste vechi, printați imagini de pe internet, căutați prin colecțiile personale de fotografii... tabloul va prinde viață încetul cu încetul. Când sunteți gata, atârnați-l într-un loc la vedere, așa încât să-l puteți privi în fiecare zi, pentru ca viziunea și intenția să rămână vii și puternice în mijlocul unei vieți agitate.

Pentru a vă crea tabloul viziunii, aveți nevoie, deci, de următoarele:

- Un panou alb solid, lung de cel puțin 60 cm și înalt de 50 cm. (Poate fi mai mare

sau mai mic, în funcție de spațiul pe care îl aveți la dispoziție.)

* Reviste și ziare vechi, fotografii și alte surse de imagini.

* Lipici, foarfecă și orice alte materiale de care credeți că ați avea nevoie.

Persoanele care folosesc tablouri ale viziunii relatează adesea sincronități uimitoare. Cunosco o femeie, de exemplu, care a vrut să se alăture Corpului Păcii și să meargă voluntar în Africa, dar, după doi ani de încercări repetate, încă nu fusese admisă. Începuse să-și piardă speranța când și-a alcătuit propriul tablou al viziunii, în numai o lună a primit un telefon și acum este în Uganda, unde lucrează cu orfanii bolnavi de SIDA. Poate fi doar o coincidență, sau avem de-a face cu ceva mai important?

Sunteți propriul vostru experiment. Faceți un tablou al viziunii și vedeți ce se întâmplă. Este un pas înainte înspre definirea scopurilor personale și crearea unui viitor străbătut de conștiință și împliniri.

POSTFAȚĂ

Acționează acum!

"Disciplina înseamnă să ții minte ce vrei.

T><UAŪlβcUKfcUtt

Lumea pe care am cunoscut-o odată se află într-un proces de dizolvare și de reconstrucție... Însă, nu e sfârșitul lumii. Este doar începutul unei epoci mai juste, de empatie și colaborare, deși nesiguranța e la ordinea zilei și ne așteaptă o lungă și intensă perioadă de schimbări.

Un scurt memento, alcătuit din 10 reguli, vă va ajuta să depășiți criza tranziției și să creați un deznodământ mai bun pentru voi înșivă și generațiile următoare.

1. *Nu mai încercați să schimbați trecutul* - ce-a fost a fost. Folosiți-vă toată energia pentru a vă antrena pentru viitor.

2. *Puneți la treabă gândirea rezilientă*. Faceți-le loc acestor obiceiuri în viața voastră:

- * Priviți realitatea în față și acceptați-o așa cum este.
- * Găsiți înțeleșurile pozitive ale situației în care vă aflați.
- * Improvizați soluții din orice aveți la îndemână.

3. *Renunțați neîntârziat la mentalitatea de victimă.* Renunțați la resentimente și recăpătați-vă puterile.

4. *Faceți exerciții fizice, în mod regulat.* Stresul inhibă creierul, dar puteți inversa aceasta tendință, respectând cu religiozitate un program zilnic de exerciții fizice.

5. *Nu vă opriți - faceți ceva!* Realistii optimiști acționează, iar cei care nu fac decât să viseze nu ajung nicăieri.

6. *Nu acționați într-una - mai opriți-vă puțin.* Meditația reduce stresul prin provocarea răspunsului de relaxare și stimulează emisfera dreaptă a creierului, al cărui mod de gândire este indispensabil, dacă vreți să găsiți calea către un viitor mai bun.

7. *Rămâneți mereu în fluxul vieții.* Izolarea și înstrăinarea duc la stres și depresie. Dacă sunteți depri- mați, apelați imediat la un medic specialist.

8. *Întoarceți-vă atenția către ceilalți.* Ajutându-i pe alții, mutați atenția de pe propriile voastre probleme, iar acest lucru duce la eliberarea de hormoni ai fericirii, care vindecă, inspira și-i dau un sens vieții.

9. *La sfârșitul fiecărei zile, aduceți-vă aminte de cel puțin un lucru nou pentru care puteți fi recunoscători.* Recunoștința, ca și alte sentimente pozitive, întăresc reziliența și vă ajută să deveniți mai cuprinzători și mai înțelegători.

10. *Aliați-vă cu un prieten.* Puneți în practică ce ați

învățat din aceasta carte împreună cu un prieten și ajutați-vă unul pe celălalt tot timpul în care veți realiza schimbări pozitive în viețile voastre.

NOTE

Partea I

1. Acest titlu a fost inspirat de o carte a psihologului Sonya Friedman: *Smart Cookies Don't Crumble: A Modern Woman's Guide to Living and Loving Her Own Life*. New York: Putnam, 1985.

Capitolul unu

1. Mickey Rourke, dând răspuns la întrebarea pusă de Jose G. Camil din Queretaro, Mexico, în revista *Time* magazine, 9 februarie 2009.

2. T. H. Holmes and R. H. Rahe, „The Social Readjustment Rating Scale,” *J Psychosom Res* 11(2): 213-8, 1967; R. H. Rahe and R. J. Arthur, „Life Change and Illness Studies: Past History and Future Directions,” *J Human Stress* 4(1): 3-15, 1978. 3

3. „Facing Combat Without Stress? Researchers Examine Most Resilient Soldiers,” de Lisa Chedekel. Articol publicat pe 26 august 2007 și care poate fi găsit online pe: <http://www.vawatchdog.org/07/nf07/nfAUG07/nf082607-7.htm>.

4. Diane L. Coutu, „How Resilience Works,” *Harvard Business Review*, mai 2002.

5. Ibid.

6. George E. Vaillant, M.D., „Positive Emotions, Spirituality and the Practice of Psychiatry," *Mens Sana Monographs* 6(1): 48-62, 2008.

7. Ibid., pag. 48-62.

Capitolul doi

1. Diane L. Coutu, „How Resilience Works," *Harvard Business Review*, mai 2002.

2. Citatul dat de dr. Steven Southwick a fost preluat din articolul „Facing Combat Without Stress? Researchers Examine Most Resilient Soldiers," Lisa Chedekel, publicat pe 26 august 2007 (<http://www.vawatchdog.org/07/nf07/nfAUG07/nf082607-7.htm>).

3. Această introducere pentru lucrarea lui Salvatore Maddi este o adaptare a unei discuții menționate în articolul „Turning Lemons into Lemonade: Hardiness Helps People Turn Stressful Circumstances into Opportunities," publicat pe 22 decembrie 2003 (<http://www.psychology-matters.org/hardiness.html>).

Capitolul trei

1. David Williams, „Anatomy of a Miracle: How Captain Chesley Sullenberger's Skill Saved 155 Lives," *Mail Online*, 17 ianuarie 2009.

2. George E. Vaillant, M.D., „Positive Emotions, Spirituality and the Practice of Psychiatry," *Mens Sana Monographs* 6(1): 48-62, 2008.

3. Exemplul este luat dintr-un articol despre Beliefnet - una dintre cele mai bune surse de informație despre credința și spiritualitate: www.beliefnet.com.

Capitolul cinci

1. Hara Estroff Marano, „Depression Doing the Thinking: Take Action Right Now to Convert Negative to Posi-

tive Thinking," revista *Psychology Today*, iulie/august 2001 ■ <http://psychoiogytoday.com/articles/pto-20030807-000004.html>.

2. Patty Wooten și Ed Dunkelblau, „Tragedy, Laughter, and Survival," *Nursing Spectrum: Career Fitness Online*, 22 octombrie 2001.

3. *The Miracle of Mindfulness* este titlul unei cărți scrise de către călugărul și învățătorul budist Thich Nhat Hanh. Boston: Beacon Press, 1999.

Capitolul opt

1. Nina Zimbelman, o clarvăzătoare renumită, căreia i-am luat interviu împreună cu soțul meu pentru cartea: *Your Soul's Compass (Busola sufletului)*, a vorbit și despre renunțarea la lupta cu realitatea: *Cu cât accepți mai mult ceea ce este, cu atât ești mai împăcat și liniștit. Dacă râul cotește, iar tu nu te îndrepti în aceeași direcție în care o face el, vei ajunge pe uscat.*

2. Watson Wyatt Work Study, citat de Susan M. Heathfield, „Strategy and Vision Statements," (<http://humanresources.about.com/cs/strategicplanning1/a/strategicplan.htm>).

Postfață

1. A fost inspirat de titlul cărții scrise de Sylvia Boorstein: *Don't Just Do Something, Sit There: A Mindfulness Retreat with Sylvia Boorstein*. New York: HarperCollins, 1996.

MULȚUMIRI

Cea mai mare provocare a acestei cărți a fost să găsesc un titlu. Îi rămân îndatorată prietenei mele Sylvia Boorstein, profesor de meditație, pentru inspirația care a străfulgerat-o în timp ce luam prânzul: „Am găsit! *Nu e sfârșitul lumii!*”

Le mulțumesc în special prietenilor și clienților, care și-au împărtășit viața cu generozitate, ca niște minunați învățători. Poveștile și anecdotele despre ei sunt fidele spiritului învățăturii lor, dar niciuna nu este literal autentică în privința vreunuia dintre ei, fie că sunt încă în viață sau nu. Majoritatea sunt compuneri care ilustrează diferite idei, fără a se referi la o anumită persoană.

Soțul meu, Gordon Dveirin, este coautorul discret al acestei cărți. El a citit de mai multe ori fiecare frază, a făcut diferite observații și m-a încurajat fără ezitare. Discuțiile active pe care le-am purtat împreună sunt ceea ce dă formă acestei cărți.

Îi sunt recunoscătoare lui Karen Drucker pentru prietenie, încurajare și pentru cântecul său „Loving Kindness”, care m-a inspirat să includ în carte o meditație pentru compasiune, folosind cuvintele ei. Mulțumirile mele se îndreaptă și către Chris și David Hibbard, Robin Casarjian, Kathleen Gilgannon, Luzie Mason, Debbie Ford, Cheryl Richardson și Johnathan Ellerby.

Mulțumirile mele și familiei Hay House. Reid Tracy, îți mulțumesc că ai crezut în mine și mi-ai dat ocazia să continui să scriu, binecuvântări care nu voi considera niciodată că mi se cuvin de la sine. Louise Hay, ești o sursă de inspirație pentru noi toți! Jill Kramer, îți mulțumesc pentru că ai fost, pentru a șasea oară, un bun îndrumător. Lisa Mitchell, îți mulțumesc pentru lectura critică și sugestiile făcute. Lui Jenny Richards, mulțumiri pentru designul frumos al copertii. Pentru crearea și întreținerea minunatului site web și a buletinului informativ, mulțumirile se îndreaptă către Margarete Nielsen, Sherry Whetherbee și Heather Tate. Pentru publicitate, multe mulțumiri newyorkezei Richelle Zizian. Pe toți cei care lucrează la Hay House în spatele scenei, în design, relații cu clienții, distribuție, îi asigur și pe această cale de toată recunoștința mea.

DESPRE AUTOARE

Joan Borysenko, Ph.D., este un expert de renume mondial în managementul stresului și în medicina min-te-trup. Prezența ei plină de grație, simțul umorului, abilitatea de a îmbina ultimele cercetări științifice cu povești personale și anecdote captivante, fac din ea un conferențiar popular în diferite medii: spitale, corporații, congrese și centre de meditație.

Joan a făcut studii de doctorat și post-doctorat la Facultatea de Medicină Harvard, unde a și profesat ca asistent universitar. Este biolog, psiholog și ghid spiritual, un pionier al psihoneuroimunologiei și cofondator a uneia dintre primele clinici pentru minte-trup din țară, al cărei director a și fost o perioadă.

Joan trăiește, împreună cu soțul său, Gordon Dveirin, și cei doi câini, Sophie și Skye, într-un oraș istoric, western, cu o populație de doar 170 de locuitori, situat la poalele Munților Stâncoși Colorado. Este autoare de best-seller *New York Times*, a scris numeroase cărți și a produs o gamă largă de materiale audio. Este jurnalistă și are propria emisiune radio. Lucrările sale au apărut în numeroase ziare și reviste, printre care se numără și *The Wall Street Journal*, *U.S. News & World Report*, *The Washington Post*, revista *O* și *Yoga Journal*. Puteți afla mai multe informații despre Joan pe www.joanborysenko.com și vă rugăm să o contactați pe www.facebook.com.

CUPRINS

<i>Prefață: Speranța se impune.....</i>	<i>6</i>
<i>Introducere: De la stres, la putere.....</i>	<i>9</i>
<i>PARTEA I: De ce biscuiții isteți nu se fărâma .</i>	<i>15</i>
<i>Capitolul 1 : Cele trei secrete ale rezilienței...</i>	<i>16</i>
<i>Capitolul 2: Realismul optimist.....</i>	<i>33</i>
<i>Capitolul 3: Euforia celui care ajută.....</i>	<i>46</i>
<i>Capitolul 4: Detașați-vă și mergeți înainte. ...</i>	<i>55</i>
<i>PARTEA a II-a: Antrenați-vă creierul pentru</i>	
<i>succes.....</i>	<i>63</i>
<i>Capitolul 5: Activați-vă emisfera dreaptă a</i>	
<i>creierului.....</i>	<i>64</i>
<i>Capitolul 6: Activați sistemul păcii interioare. .</i>	
<i>79</i>	
<i>Capitolul 7: Stimulați-vă creierul.....</i>	<i>88</i>
<i>PARTEA a III-a: Deveniți viitorul.....</i>	<i>99</i>
<i>Capitolul 8: O viață trăită cu viziune și sens .</i>	
<i>100</i>	
<i>Postfața: Acționează acum!.....</i>	<i>109</i>
<i>Note.....</i>	<i>111</i>
<i>Mulțumiri.....</i>	<i>114</i>
<i>Despre autoare.....</i>	<i>116</i>

CĂRTI PUBLICATE DE EDITURA FOR YOU

Monica Vișan

Metodă rapidă de învățare a gramaticii limbii engleze

6,50 LEI

Exerciții de gramatică engleză vol I 5,50

Exerciții de gramatică engleză voi. 7,50 LEI

Neale Donald Walsen

Conversații cu Dumnezeu, volumul 31.00

Prietenie cu Dumnezeu 8,00 LEI

Comuniune cu Dumnezeu 6,00 LEI

Momente de grație 6,00 LEI

Cei ce aduc lumina 3,00 LEI

Dumnezeul de mâine 20,00

Acasă cu Dumnezeu 15,00

Ce vrea Dumnezeu 18,00

Paul Ferrini

Iubire fără condiții,

Reflecții ale Minții Christice 3,50 LEI

Liniștea inimii,

Reflecții ale Minții Christice, partea a Ii- 6,00 LEI

Miracolul iubirii,

Reflecții ale Minții Christice, partea a III- 5,00 LEI

Întoarcerea în grădină,

Reflecții ale Minții Christice, partea a IV- 5,00 LEI

Cuvinte de înțelepciune pentru fiecare 7,00 LEI

Amour sans conditions (lb. franceză) 10,00

Legile Dragostei 8,00 LEI

Puterea Dragostei 8,00 LEI

Iubirea este Evanghelia mea 8,00 LEI

Cum să creăm o relație 10,00

Christul cel viu 15,00

Debbie Ford
Partea întunecată a căutărilor de lumină 6,00

LEI
întrebări potrivite 5,00

LEI
Secretul umbrei 12,00 LEI

JohnJ. Falone Frecvența Geniu,
instrucțiuni de accesare a Mintii Cosmice
10,00 LEI

ET 101. Manual cosmic cu
pentru evoluție planetară 3,00 LEI

Suzanne Ward
Matei, vorbește-mi despre rai 6,00 LEI

Vocile Universului 11,00

Era iluminării 16,00

Jasmuheen
în rezonanță 12,00

Legea iubirii 18,00

Biocâmpuri și extaz 18,00

Radianța Divină 18,00

Vindecarea armonioasă 18,00

Programul pranic 20,00

Regina Matricei 18,00

Ken Keyes și Penny Keyes
Rețete pentru fericire 3,00 LEI

Russ Michael
Sufletul pereche te 6,00

Tom Kenyon și Virginia Essene
învățătura Hathor;

Mesaje de la o civilizație 6,50

Deepak Chopra
Vindecarea sufletului
de frică și suferință 6,00 LEI

Calea spre iubire 12,00

întinerește și trăiește mai 12,00

Viață după moarte 18,00 LEI

Cartea secretelor 25,00 LEI

Ram Dass
Rânduri pentru suflet 4,50 LEI

Shirley MacLaine
Camino 8,50 LEI

Lee Carroll și Jan Tober
Copiii Indigo 9,00 LEI

James F. Twyman
Emisarii luminii 9,00 LEI

Emisarii Iubirii	7,00 LEI
Codul lui Moise	17,00 LEI
Bruce Davis	
Pacea simplă a sufletului	5,50 LEI
(Viata spirituală a Sf. Francis de	
Mănăstire fără ziduri	7,50 LEI
Marianne Williamson	
Iubire magică	7,50 LEI
Grația de fiecare zi	9,00 LEI
Dr. Doreen Virtue	
Copiii Indigo:	
cum să-i hrănim și să-i îngrijim	8,00 LEI
Copiii de cristal	3,50 LEI
Magia Divină	10,00 LEI
Tărâmurile îngerilor	10,00 LEI
îngerii lui Solomon	18,00 lei
Mi-aș schimba viața,	
dacă aș avea mai mult timp	23,00 lei
Miracolele Arhanghelului Mihail	20,00 lei
Sri Vasudeva	
Voi sunteți lumina	5,50 LEI
Divinitatea lăuntrică	5,50 LEI
Sotirios Crotos	
Ucenicul lui Iisus Hristos	7,00 LEI

Anthony de Mello	
Conștienta	5,50 LEI
Tobias	
Seria înălțării	22,00 LEI
Seria Clarității	30,00 LEI
Gregg Krech	
Naikan	7,00 LEI
Stuart Wilde	
Forța	5,00 LEI
Certitudini. Imboldul	18,00 LEI
Al șaselea simț	18,00LEI
Carlos Warter	
Reîntoarcerea la sacru	10,00 LEI
Gregg Braden	
Efectul Isaia	12,00 LEI
Codul lui Dumnezeu	18,00 LEI
Trezirea la punctul zero	22,00 LEI
Pasind între lumi	30,00 LEI
Matricea Divină	23,00 LEI
Vindecarea spontană a credinței	- 27,00 LEI
Brian Tracy	
Succesul în viață	18,00 LEI
Beata Bishop	
Vremea vindecării	15,00 LEI
Dianne Lancaster Copiii Indigo - de la mânie	
la iubire	15,00 LEI
Lisette Larkins	
De vorbă cu extraterestrii	18,00 LEI
Dr. Max Gerson O terapie naturala	
eficientă pentru tratarea cancerului si a altor boli	
grave (cu DVD inclus)	31,00 LEI
Sorin Telimbeci	
Călătoriile tânărului înțelept	15,00 LEI
Drunvalo Melchizedek	

Spațiul sacru al inimii	8,00 LEI
Joan Borysenko	
Vina ne învață, iubirea ne vindecă	18,00
Nu e sfârșitul lumii	10,00
Carmen Harra	
Decodificarea destinului	10,00
Semne, secrete si simboluri	6,00 LEI
Sănătate la trei niveluri	6,00 LEI
Cele 11 Principii Divine	25,00
Kostas Danaos	---
Magul din lava	16,00
Robert Rabbin	---
Pune suflet în ceea ce faci	12,00
Tristan	
Clepsidra cu pași	19,00
RAMTHA	---
Cartea Albă	24,00
Steve Rother	
Bun venit acasă. Noua planetă	18,00
Erik Pearl	
Reconectarea	16,00
Daphne Rose Kingma	
Iubește-te pe tine însuși	7,00 LEI
Kenneth Wapnick	
Introducere generală la Cursul de	7,00 LEI
Gloria Wendroff	
Scrisori din cer	13,00
Maureen Moss	
BLISS	12,00
Aurelia Louise Jones	
TELOS vol. I, II si III	33,00
Elena Cocis, Erik Berglund	
Templul schimbării	28,00
John Perkins	

Schimbarea de forme	12,00 LEI
Dawn Baumann Brunke	
Vocile Animalelor	28,00 LEI
Evelyn Fuqua	
De la Sirius, la Pământ	18,00 LEI
Augusto Cury	
Părinți inteligenți, profesori fascinanți	12,00 LEI
Daniel Meurois-Givaudan	
Bolile karmice	12,00 LEI
Când nimeni nu te vrea	12,00 LEI
Frații noștri necuvântători	18,00 LEI
Michael Dawson	
Vindecarea cauzei	15,00 LEI
Iertarea	23,00 LEI
Brian Weiss	
Același suflet, multe trupuri	18,00 LEI
Multe vieți, mulți maestri	10,00 LEI
Mesaje de la Maeștri	18,00 LEI
Dacă dragoste nu e, nimic nu e	15,00 LEI
Eugen Herrigel	
ZEN în arta de a trage cu arcu	7,00 LEI
Ron Baker	
O lume în curs de vindecare	15,00 LEI
Carrie Hart	
Quando ne vorbește	28,00 LEI
Caroline Myss	
De ce nu ne vindecăm și cum putem să	24,00 LEI
P.M.H. Atwater, L.H.D.	
Copiii cei noi și experiențele din preajma morții	28,00
Jonette Crowley	
Vulturul și Condorul	25,00 LEI
Wolfgang Wallner F	
Elihu	15,00 LEI
Jim Tucker	

Viața înainte de viață	15,00 LEI
Paul Elder	
Ochii unui inger	18,00 LEI
Sandy Forester Cum să devii fantastic de bogat, în cel mai scurt timp	15,00 LEI
Gay Hendricks, Debbie DeVoe	
Puterea unui singur gând	8,00 LEI
Bruce D. Schneider	
Relaxează-te, ești deja perfect	18,00LEI
Jon Whale Dezvăluirea spiritului. Odissea supranaturală	25,00 LEI
Robert Monroe	
Călătorii în afara corpului	27,00 LEI
Michio Kushi/ Stephen Blauer	
Calea macrobiotică	23,00 LEI
James Van Praagh	
Rai și Pământ	18,00 LEI
Timothy Willie	
Delfini, ET și îngeri	12,00 LEI
Alberto Villoldo	
Să reparăm trecutul, să vindecăm viitorul, prin recuperarea sufletului	15,00 LEI
Șaman, vindecător, înțelept	18,00 LEI
Cele patru introspecții	18,00 Lei
Vise curajoase	25,00 LEI
Kenny Werner	
Măiestrie fără efort	17,00 LEI
Robert Schwartz	
Suflete curajoase	22,00 LEI
William Gammill	
Reuniunea	15,00 LEI
LEO ANGART	
Să ne îmbunătățim vederea, în mod natural	20,00 LEI
C.J. Calleman	

Calendarul Mayas	30,00 lei
Gay Hendricks	
Cele cinci dorințe	10,00 LEI
Bruce Lipton	
Biologia credinței	30,00 LEI
Evoluție spontană	38,00 lei
Don Piper si Cecil Murphey	
Slava de fiecare zi	18,00 LEI

Misterul anului 2012	37,00 LEI
Ruchard Weisman	
Quirkologia - Știința bizarului	20,00 LEI
Dr. Angel Escudero	
Noesiterapia - vindecarea prin gândire	22,00 LEI
Gabriel Cousens si David Wagner	
Energia tahionică	15,00 LEI
Victor Sanchez	
Toltecii noului mileniu	18,00 LEI
Meg Blackburn Losey	
Copiii de Acum	20,00 LEI
Mary Lynch Barbera	
Metoda comportamentului verbal, pentru lucrul cu copiii autiști	20,00 LEI
Evelyn Elsaesser Valarino	
De vorbă cu Angel	15,00 LEI
Robert M. Williams	
PSYCH-K Partea/	
Pacea ce lipsește din viața ta!	12,00 LEI
Edna Frankel	
Cercul Grației	30,00 LEI
Sonia Choquette	
Întreabă-ți ghizii	25,00 LEI
Barbara Hand Clow	
Codul înțelepciunii mayașe	30,00 LEI

Marco Pogacnic	
Spiritele naturii si fiintele elementale	15,00
LE	
Frances	Fox
Secretele matricei	15,00
LB	
Stuart Wilson & Joanna Prentis	
Esenienii, Copiii Luminii	28,00
W	
Darren Weissman	
Puterea iubirii infinite	20,00
LB	

CĂRȚI IN PREGĂTIRE

Sonia Choquette

Lecțiile sufletului și scopul sufletului

Gregg Braden

Timpul fractal

Alberto Villoldo

Iluminări

Darren Weissman Trezirea

codului secret al minții **noastre**

Lynn Grabhorn Scuză-

mă, te așteaptă viața

Joan Bcrisenko

Busola sufletului tău

Ceryi Canfield

Vindecare profundă

Ervin Laszlo CosMos - ghidul unui co-creator al întregii lumi

Barbara Wren

Trezirea celulară

Byron Katie Cine ai fi tu,

fără povestea ta Gândirea ta sub

semnul îndoielii

Lee Carroll

Drumul spre casă Copiii

Indigo, după 10 ani

Sandra Ingerman

Laac pentru Pământ

Caroline Myss

Să sfidăm gravitația

Richard Heath

Matricea creației

John Michell

Dimensiunile Paradisului

Deepak Chopra Putere,
libertate și grație Divină

SyMa Browne

Călătorul mistic

Debbie Ford De ce oamenii
buni fac lucruri rele

Eldon Taylor

Programarea mentală

Neale Donald Walsch Când
totul se schimbă, schimbă totul

EDITURA FOR YOU

BUCUREȘTI, str. Hagi Ghiță nr. 58, sector
1

Tel/fax, 021/6656223; 0311001455

telefon mobil 0724212695; 0724212690

E-mail: foryou@editura-foryou.ro,

monica.visan@editura-foryou.ro;

editura_foryou@yahoo.com.

site <http://www.editura-foryou.ro>

<http://www.copiii-indigo.ro>

Imprimare executată de "EXCELSIOR PRINT"

Tel.: 0769 284 813 sau 0769 284 814

E-mail: marcel_descultu @yahoo. com

site <http://www.xpres.ro>

BUCUREȘTI, b-dul Iuliu Maniu, nr. 7, sector 6